



# Salud mental en los adolescentes: factores de riesgo y señales para una intervención temprana

**La mitad de los trastornos mentales comienzan durante la adolescencia; la mayoría no se detectan y siguen en la vida adulta.**

“La etapa de la vida donde dejamos la niñez y transcurrimos desde la pubertad hasta la edad adulta suele ser difícil; y si además se agregan factores de riesgo, como la pobreza, los malos tratos o la violencia, se crea un ambiente de vulnerabilidad para los jóvenes, con una alta probabilidad de desarrollar algún problema de salud mental”.

Quien habla es la doctora Emilia Lucio Gómez Maqueo, profesora de la Facultad de Psicología de la UNAM, donde lleva a cabo investigaciones sobre la niñez y la adolescencia.

La especialista ha detectado y documentado los factores de riesgo que estos grupos enfrentan diariamente; entre ellos, el estrés, la presión por pertenecer a un círculo de amigos, el acceso a información falsa o engañosa en la red, no satisfacer sus expectativas en su entorno social y económico, problemas familiares en casa, primeras experiencias de enamoramiento, sufrir acoso escolar, o algún tipo de violencia (en particular, sexual u hostigamiento).

## Suicidio y autolesiones

A nivel mundial, el suicidio es la cuarta causa de muerte entre los adolescentes de 15 a 19 años. Algunos factores de riesgo son el abuso en el consumo de alcohol u otras drogas, malos tratos en la infancia, estigmatización a la hora de buscar ayuda, la falta de apoyo emocional en situaciones complicadas y el fácil acceso a medios para quitarse la vida.



## Trastornos frecuentes

- **Depresión y ansiedad.** Son los más comunes en la adolescencia. Ambos tienen síntomas parecidos, como los cambios rápidos e inesperados del estado de ánimo, que pueden obstaculizar las actividades cotidianas y ser motivo de ausencia escolar.
- **Déficit de atención e hiperactividad (TDAH).** Se manifiesta por el exceso de actividad y comportamientos impulsivos, sin medir las consecuencias. Si estos últimos son persistentes, destructivos y desafiantes, y ponen en riesgo grave a terceros, podrían relacionarse con el trastorno disocial, que puede dar lugar a situaciones delictivas.
- **Anorexia y bulimia nerviosas.** Suelen aparecer en el periodo de tránsito a la adultez. Se manifiestan por medio de comportamientos alimentarios anormales y la preocupación por la comida, el peso y la figura corporal. La anorexia puede llevar a complicaciones médicas o al suicidio. Se asocia a una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental.

**No existe atención adecuada para uno de cada siete jóvenes entre 10 y 19 años que padece algún trastorno mental.**



## ¡Signos de alerta!

Si una persona joven presenta cambios en su comportamiento y estado de ánimo durante varias semanas, muestra desinterés en las actividades que antes disfrutaba, o consume drogas o alcohol, es necesario acudir con un especialista para que realice una valoración.

La detección temprana de estos padecimientos en jóvenes y adolescentes es esencial para el desarrollo de una vida adulta saludable.



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

Esríbenos a [contactocienciaunam@dgdc.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgdc.unam.mx)  
Busca más información en: [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)

Texto: Consuelo Doddoli; diseño: Luz Oliva; imágenes: Shutterstock.com.

