

SALUD MENTAL EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA DE LA MUJER

En colaboración con laboratorio:

 **ORGANON** | SALUD CON PERSPECTIVA



¿Sabías que...?



Las mujeres son las más afectadas por los trastornos de salud mental y en el 75 % de los casos comienzan en la etapa de la infancia y adolescencia.



1 de cada 4 menores de 18 años presenta menor capacidad de concentración, conductas sociales desadaptativas como el fracaso escolar o la ideación suicida, alteraciones del sueño, automutilación, más irritabilidad e impulsividad, desórdenes alimenticios, ... síntomas asociados a trastornos de la salud mental como son la ansiedad o la depresión.



La prevalencia de los trastornos de salud mental en menores de 18 años es 2:1 en mujeres frente a los hombres.



Los cambios hormonales, los eventos estresantes de la infancia o la genética son las principales causas que afectan al estado depresivo e influyen en los conflictos que presentan los menores de 18 años respecto a la identidad sexual, resultados académicos y/o sociales (problemas de sociabilización, de comunicación o relación).



Los menores que son víctimas de bullying tienen 2 veces más riesgo de padecer ideaciones suicidas y de realizar intentos de suicidio, que aquellos que no lo han sufrido.



En 2021 se registraron, en 9 meses, 281 tentativas de suicidio, mayoritariamente mujeres y con una edad media de 15 años, mediante la ingesta de tóxicos, autolesiones no suicidas y sin diagnóstico psiquiátrico previo.



El suicidio entre los 12 a los 29 años, es la primera causa de muerte.



¿Cuáles son las principales señales de alerta en problemas de salud mental?

A menores de 18 años con problemas de salud mental se les asocia un estigma social relacionado con la debilidad personal, la falta de autoestima, la fragilidad de carácter, la falta de voluntad o la excesiva culpabilidad. Por ello, es muy importante prestar atención a **señales de alerta** como son:

- Mayor retraimiento
- Alteraciones en los patrones de sueño
- Aparición de hábitos alimenticios diferentes
- Cambio repentino en los gustos
- Mayor aislamiento
- Aparición de problemas académicos
- Presencia de signos de violencia
- Abuso de sustancias tóxicas
- Alteraciones psiquiátricas



Consejos de tu farmacéutico@



- **Establece rutinas** para las comidas, el uso de la tecnología, las actividades escolares, las lúdicas, etc.
- **Realiza actividades físicas**, especialmente aquellas en las que puedas interactuar socialmente.
- **Aliméntate de forma saludable**, estableciendo y manteniendo horarios adecuados con cantidades razonables, alimentación variada y con tiempo suficiente.
- **Limita el consumo de alcohol, café, té.**
- **Evita el tabaco y las drogas.**
- **Si necesitas medicamentos**, sigue las recomendaciones de tu médico y/o farmacéutico sobre el uso racional, seguro y efectivo del tratamiento.
- **Enfréntate a tus miedos**, no estás solo.
- **Cuenta con profesionales especialistas en salud mental y asociaciones de pacientes o redes de ayuda, familiares, amigos...**

El contenido que se proporciona en esta literatura es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico, farmacéutico u otro agente sanitario implicado..

Referencias

- > Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente. 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Último acceso: julio 2024
- > Consejo General de Farmacéuticos. Manual Lumens: Abordaje de la salud mental desde la Farmacia Comunitaria. 2022. Disponible en: <https://www.farmacéuticos.com/wp-content/uploads/2022/04/dossier-neurax-lumens.pdf>. Último acceso: julio 2024
- > López, P. V., et al de Pediatría Social, S. E. 2023. Autolesiones y conducta suicida en niños y adolescentes. Lo que la pandemia nos ha desvelado. An Pediatr (Barc). 2023;98(3):204-212.
- > Save the children. Suicidios en adolescentes en España: factores de riesgo y datos. Disponible en: <https://www.savethechildren.es/actualidad/suicidios-adolescentes-espana-factores-riesgo-datos>. Último acceso: julio 2024
- > De la Torre, A. Evolución del suicidio en España en población infantojuvenil (2000-2021). Grupo de Investigación en Epidemiología Psiquiátrica y Salud Mental de la Universidad Complutense de Madrid. 2023. Disponible en: <https://gacetamedica.com/investigacion/el-suicidio-en-espana-un-problema-que-va-en-aumento>. Último acceso: julio 2024

En colaboración con laboratorio:



**SALUD CON
PERSPECTIVA**



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España