

# Información de salud conductual para **ADOLESCENTES Y JÓVENES**



CLINICA  
family health

303-650-4460 | [www.clinica.org](http://www.clinica.org)

# Por qué la salud mental es importante.

Es importante tratar los problemas de salud mental como lo haría con un problema de salud física, ya que nuestra salud mental puede afectar nuestra salud física y nuestro bienestar. Esté atento a las señales de depresión o a las preocupaciones relacionadas con el consumo de drogas y alcohol. Si usted es un adolescente, o el padre o madre de un adolescente, haga preguntas y hable con su equipo de atención primaria sobre sus preocupaciones. Fomente y practique conductas positivas y saludables.



## Formas fáciles de estimular su salud mental y física

- ✓ Ejercicio regular
- ✓ Dieta saludable
- ✓ Dormir de 9 a 11 horas para los niños de 6 a 13 años y de 8 a 10 horas para los adolescentes de 14 a 17 años
- ✓ Pasar tiempo al aire libre
- ✓ Explorar un nuevo interés o retomar un viejo interés
- ✓ Conectar con la familia y los amigos
- ✓ Participar en un club, deporte o actividad escolar o comunitaria
- ✓ Practicar la consciencia plena (mindfulness)



## ¿Desea hablar con alguien?

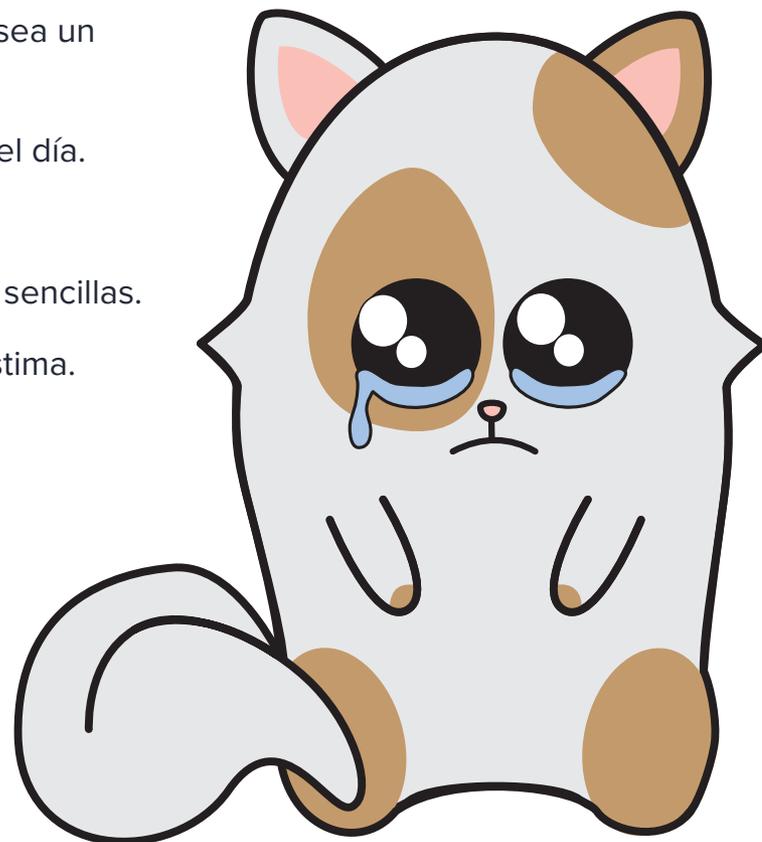
Programe una cita con un proveedor clínico de salud conductual de Clínica. Los pacientes actuales pueden usar el código QR y los nuevos deben llamar al 303-650-4460.

# Aprenda a reconocer la depresión en sí mismo y en los demás.

Sentirse triste es parte de la vida, pero la depresión no tiene por qué serlo. Sentimientos continuos de desesperanza que cambian su conducta y afectan sus relaciones es uno de los síntomas de la depresión. Use la lista a continuación para reconocer algunos de los otros síntomas.

## Señales de depresión<sup>1</sup>

- Estado de ánimo triste o irritable durante la mayor parte del día. Sensación de tristeza o enojo o sentirse más lloroso o malhumorado.
- Falta de disfrute de las cosas que antes lo hacían feliz.
- Cambio significativo en el peso o la alimentación, ya sea un incremento o reducción.
- Dormir muy poco por la noche o demasiado durante el día.
- Dejar de querer estar con la familia o los amigos.
- Falta de energía o sentirse incapaz de realizar tareas sencillas.
- Sentimientos de inutilidad o culpabilidad. Baja autoestima.
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones. Las calificaciones escolares pueden bajar.
- No preocuparse por lo que ocurrirá en el futuro.
- Molestias y dolores inexplicables o nuevos dolores y molestias.
- Pensamientos de muerte o suicidio.



# ¿Qué causa la depresión? <sup>2</sup>

La depresión adolescente es un problema grave de salud mental que provoca un sentimiento persistente de tristeza y pérdida de interés en las actividades. Hay varios factores que pueden desempeñar un papel en la depresión:

- **Química cerebral:** los neurotransmisores son sustancias químicas naturales del cerebro que transmiten señales a otras partes del cerebro y el cuerpo. Cuando estas sustancias químicas son anormales o deficientes, la función de los receptores nerviosos y el sistema nervioso cambia, lo que lleva a la depresión.
- **Hormonas:** los cambios en el equilibrio hormonal del cuerpo pueden estar involucrados en causar o desencadenar la depresión.
- **Rasgos heredados:** la depresión es más común en personas cuyos parientes consanguíneos, como padres o abuelos, también padecen esta afección.
- **Trauma de la primera infancia:** los eventos traumáticos durante la infancia, como el abuso físico, sexual o emocional, o la pérdida de un padre, pueden causar cambios en el cerebro que hacen que una persona sea más susceptible a la depresión.
- **Patrones aprendidos de pensamiento negativo:** la depresión adolescente puede estar relacionada con aprender a sentirse impotente, en lugar de aprender a sentirse capaz de encontrar soluciones para los desafíos de la vida.

## Tiempo frente a las pantallas<sup>3</sup>

Es importante limitar el tiempo frente a las pantallas a 2 horas o menos por día, fuera del horario escolar. El exceso de tiempo frente a las pantallas se relaciona con un mayor riesgo de problemas de salud mental, incluido el riesgo de aumentar la ansiedad y la depresión, preocupaciones relacionadas con la imagen corporal y calificaciones más bajas en la escuela. El tiempo frente a las pantallas incluye el tiempo que se pasa en las redes sociales, la televisión, los videojuegos y las computadoras. Aquí hay algunos consejos para administrar el tiempo de pantalla de su familia:

- Apague todas las pantallas durante las comidas y salidas familiares.
- Utilice los controles parentales.
- Apague las pantallas y retírelas de los dormitorios 60 minutos antes de acostarse.
- Pase tiempo al aire libre y realizando actividades sin pantallas.

# Uso de sustancias



El cerebro humano no está completamente desarrollado hasta la edad adulta temprana, por lo general, entre mediados y finales de los veintes. En la adolescencia y la juventud se produce un rápido desarrollo del cerebro, especialmente de las partes del cerebro responsables de la toma de decisiones y del juicio. La exposición a sustancias interfiere en este desarrollo.

## Alcohol

Las personas que empiezan a beber durante la adolescencia tienen una probabilidad significativamente mayor de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol u otras sustancias (adicción) que las que empiezan a beber a los 21 años o más tarde. Cuanto antes empiece una persona a beber, más probabilidad tendrá de tener un problema con la bebida más adelante.

## Marihuana

La fuerza o potencia del Tetrahidrocannabinol (THC), el ingrediente psicoactivo responsable del "subidón" asociado a la marihuana, ha aumentado constantemente desde la década de 1960. Una mayor potencia se asocia a una dependencia más grave y a una mayor probabilidad entre los adolescentes de desarrollar psicosis y trastornos de ansiedad.

### Señales de un problema de consumo de drogas o alcohol:

- Sacar peores notas en la escuela.
- Faltar a clase o saltarse las clases.
- Perder el interés por las actividades favoritas.
- Meterse en problemas en la escuela o con la ley.
- Cambios en los hábitos alimenticios o de sueño.
- Tener más problemas con los miembros de la familia y los amigos.
- Cambios en el grupo de amigos.

Si le preocupa un problema de consumo de drogas o alcohol, programe una cita con su proveedor de atención primaria y solicite un proveedor de salud conductual.

Padres y tutores legales, es importante recordar que la prevención del consumo de sustancias no consiste en tener una charla única, sino en conversaciones frecuentes que evolucionen a medida que su hijo crezca. Mantenga abiertas las líneas de comunicación, equilibre cualquier consecuencia con un estímulo positivo y utilice los momentos de enseñanza como oportunidades naturales para hablar del consumo de sustancias ([www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)).

2: <https://www.mayoclinic.org/>

3: Academia estadounidense de psiquiatría infantil y adolescente

# No está solo

La depresión afecta a más del 13% de los jóvenes estadounidenses de 12 a 17 años.<sup>4</sup> Esta cifra aumentó drásticamente durante 2021, en gran parte debido a la pandemia por la COVID-19 y su impacto en las interacciones educativas y sociales. Si bien estas cifras son más altas de lo que cualquiera desearía, significa que hay muchas otras personas que experimentan dificultades similares. Estos son algunos ejemplos de otras personas que encontraron formas de lidiar con su depresión o ansiedad y quieren compartir lo que aprendieron para ayudar a otros.

## LANE JOHNSON<sup>5</sup>

Lane Johnson, atacante ofensivo de liga nacional de fútbol americano (National Football League, NFL) recientemente se ausentó en tres juegos para recibir ayuda con sus problemas de salud mental. El tres veces Pro Bowler estaba lidiando con la depresión y la ansiedad desde la universidad y ya no podía ignorar que necesitaba ayuda. Cuando se le preguntó por qué le tomó tanto tiempo buscar ayuda, explicó:

“Estaba avergonzado, para ser honesto. En esta liga, la NFL, que es un deporte tipo gladiador, es algo de lo que no se habla a menudo, pero que se siente con frecuencia en toda la liga. Es necesario hablar de eso, pero viví un infierno durante mucho tiempo. Pensé que los logros, cómo me ha ido en el campo, me harían sentir mejor, pero solo intensificó la situación. Sí, me alegro de estar sentado aquí hablando de eso, finalmente siendo sincero al respecto”.

Lane insta a cualquiera que esté luchando contra la ansiedad, la depresión u otros problemas de salud mental a que busque ayuda y no lo posponga como él hizo.

“Busca a tu amigo más cercano, miembro de la familia, cuéntale a un ser querido”, dijo. “Siempre se puede encontrar ayuda cerca. No está lejos. Nunca está fuera del alcance. Y cada vez que lo hagas, te darás cuenta de que tienes mucho más en común con todos los que te rodean de lo que crees”.



4: <https://www.mayoclinic.org/>

5: <https://www.nbcsports.com/>



## ARIANA GRANDE<sup>6</sup>

La canción de Ariana Grande, *Thank U, Next*, se trata de la forma en que Ariana convirtió todas sus relaciones fallidas en lecciones de aprendizaje. Un fanático de Twitter preguntó en broma: "¿Quién es el terapeuta de Ariana? ¿Acepta nuevos clientes?" La respuesta de Ari fue genuina y poderosa:

“Jajajaja, esto es divertido, pero con toda honestidad, la terapia me ha salvado la vida muchas veces. Si tienes miedo de pedir ayuda, no lo tengas. No tienes que sentir un dolor constante y puedes procesar el trauma. Tengo mucho trabajo por hacer, pero es un comienzo para ser consciente de que es posible”.

También habló sobre su lucha contra la ansiedad en un especial musical de la BBC en 2018:

“Tienes altibajos y, a veces, pasarás semanas en las que arrasarás y no sentirás ansiedad... y luego sucederá algo que puede desencadenarla y después tendrás un par de días malos”.

La cantante insta a las personas a comunicarse con los demás, especialmente con sus seres queridos, para ver si necesitan ayuda.

6: <https://www.seventeen.com/>

# Qué hacer si le preocupa la depresión u otros problemas de salud mental:

- Programe una cita con su proveedor de atención primaria y solicite hablar con un profesional de salud conductual. Podrá recomendar psicoterapia (asesoría para ayudar con las emociones y la conducta) o medicamentos para la depresión. Algunas preocupaciones médicas pueden causar depresión.
- En Colorado, la edad de consentimiento para recibir psicoterapia es de 12 años. Esto significa que, a partir de los 12 años, una persona puede recibir psicoterapia sin el consentimiento de un tutor.

## Aborde cualquier pensamiento suicida como si fuera una emergencia

### Servicios en casos de crisis de Colorado

Línea en casos de crisis disponible las 24 horas: 1-844-493-8255  
Envíe la palabra “TALK” (Hablar) al 38255  
Centro de crisis ambulatorio: 2551 W 84th Ave,  
Westminster, CO 80031  
<https://coloradocrisiservices.org/>

### Línea nacional de prevención del suicidio

Línea de prevención disponible las 24 horas:  
1-800-273-8255

### Línea de mensajes de texto en casos de crisis

Envíe la palabra **HOLA** al 741741 o envíe un mensaje de texto al 442-AYUDAME en WhatsApp para que lo comuniquen con un consejero de crisis capacitado en español.  
Envíe la palabra **CRISIS** al 741741 para asesoría en inglés  
**Llame al 911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana en caso de emergencia que ponga en peligro su vida

## Aplicaciones y recursos gratuitos



**Calm Harm** (aplicación gratuita): ayuda a resistir y controlar los pensamientos autolesivos a través de una variedad de medios.



**Insight Timer** (aplicación gratuita, contiene compras dentro de la aplicación): ofrece recursos de consciencia plena.

**Mind Shift** (aplicación gratuita): es una aplicación de autoayuda para aliviar la ansiedad mediante técnicas terapéuticas.



**Calm** (aplicación gratuita, contiene compras dentro de la aplicación): brinda recursos de consciencia plena.



[www.imattercolorado.org/](http://www.imattercolorado.org/)  
Herramienta en línea de evaluación de salud mental para padres y adolescentes.



[www.mylifemyquit.com/](http://www.mylifemyquit.com/)  
Página web con recursos gratuitos para ayudarlo a dejar de vapear.