

EL DESAFÍO DE LAS ENFERMEDADES MENTALES EN LOS ADOLESCENTES TRAS EL COVID-19

Claudia Jiménez Navarro, Maryam Batahi, Laura Cervantes y Lola Sánchez
2024

IES ISAAC PERAL

Isabel Castejón Gómez y Desirée Medina Cascales

Resumen:

En este trabajo de investigación, nos adentraremos en el desafío crucial que enfrentan los **adolescentes** de Cartagena tras la **pandemia** de **COVID-19**: el impacto significativo en su **salud mental**. La transformación radical en la vida cotidiana, marcada por la incertidumbre, el aislamiento social y la adaptación a la educación a distancia, ha desencadenado un deterioro evidente en el bienestar psicológico de este grupo. Este estudio abordará el periodo desde el inicio de la pandemia hasta la actualidad, explorando las fases críticas y las medidas de mitigación implementadas. Nuestro propósito es comprender la conexión entre estos factores y el crecimiento de **trastornos mentales**, como la ansiedad y la depresión, en los adolescentes de Cartagena.

Palabras clave: adolescentes, pandemia, COVID-19, salud mental y trastornos mentales.

Abstract:

In this investigation, we will look at the crucial challenge facing **adolescents** in Cartagena in the post-**COVID-19 pandemic**: the significant impact on their **mental health**. The radical transformation in daily life, marked by uncertainty, social isolation and adaptation to distance learning, has triggered an evident deterioration in the psychological well-being of this group. This study will address the period from the beginning of the pandemic to the present day, exploring the critical phases and the mitigation measures implemented. Our purpose is to understand the connection between these factors and the growth of **mental disorders**, such as anxiety and depression, in adolescents in Cartagena.

Introducción

Hoy en día, enfrentar una enfermedad mental es un reto en todo el mundo. Aquí, en Cartagena, esto también es un problema que no podemos pasar por alto. Decidimos hacer este trabajo porque es necesario entender mejor cómo afecta la salud mental de los adolescentes en esta ciudad, conocer las causas, y qué se puede hacer para prevenir y tratar estos problemas.

Hipótesis

En primer lugar, partimos de la siguiente hipótesis: Ha aumentado el diagnóstico de las enfermedades o trastornos mentales en los adolescentes de Cartagena tras el COVID-19.

Objetivos

El objetivo general es:

-Dar a conocer que enfermedades mentales padecen los adolescentes de Cartagena y averiguar si a estos les ha afectado, positiva o negativamente.

Además, propusimos algunos objetivos específicos para indagar más en el tema y que nos permitieran alcanzar el objetivo general, que son:

- Estudiar las enfermedades mentales mediante encuestas y entrevistas.
- Comprender el impacto emocional en los jóvenes.
- Dar a conocer las soluciones propuestas en tiempos de pandemia.

Antecedentes

La pandemia de COVID-19, causada por el virus SARS-CoV-2, originada en diciembre de 2019 en Wuhan, China, ha

llevado a una búsqueda intensiva de conocimientos sobre el virus SARS-CoV-2. La infección viral SARS-CoV2 (COVID-19) es una amenaza global que afecta ya a más de 10 millones de habitantes en todo el mundo y asocia una mortalidad variable dependiendo del país. Los coronavirus pertenecen a la familia Coronaviridae y son virus de ARN monocatenario. El virus pertenece a la familia de los coronavirus. Hay siete subtipos de coronavirus que afectan a los humanos, la mayoría de los cuales causan resfriado común e infecciones leves del tracto respiratorio superior en personas inmunocompetentes. Incluye patógenos conocidos por causar enfermedades respiratorias en humanos y animales. La rápida propagación del SARS-CoV-2 se ha atribuido a su capacidad de transmisión de persona a persona a través de gotas respiratorias y partículas en el aire, lo que ha desencadenado medidas de control y prevención a nivel global.

Este coronavirus ha afectado globalmente a millones de personas, desencadenando medidas de control como el distanciamiento social y la rápida búsqueda de vacunas. La investigación se ha centrado en comprender las implicaciones sociales y de la enfermedad. Los esfuerzos para contener la propagación del virus han llevado a la implementación de medidas como el distanciamiento social, el uso de mascarillas, el cierre de fronteras y confinamientos, con importantes consecuencias económicas y sociales, y por ende ha afectado también a la salud mental de individuos en todo el mundo. La

combinación de aislamiento social, ansiedad relacionada con la enfermedad, pérdida de seres queridos y las tensiones económicas resultantes ha creado un escenario propicio para el aumento de problemas de salud mental. La incertidumbre persistente y la adaptación a nuevas formas de vida han exacerbado condiciones preexistentes y han generado nuevas preocupaciones relacionadas con la salud mental.

Las enfermedades mentales son trastornos que afectan al pensamiento, el comportamiento y las emociones de una persona, interfiriendo en su capacidad para llevar a cabo actividades diarias, mantener relaciones saludables y enfrentar los desafíos de la vida. Estos trastornos abarcan una amplia gama de condiciones, como la depresión, la ansiedad, los trastornos de la personalidad, la esquizofrenia y muchos otros. Las causas de los trastornos mentales incluyen una combinación de factores biológicos, genéticos, psicológicos, emocionales, psicosociales, cognitivos, ambientales y sociales. Su impacto puede variar desde síntomas leves hasta discapacidades significativas. Afortunadamente, el tratamiento de los trastornos mentales ha presentado cambios considerables ya que, hace más de 50 años, la única opción para una persona con una enfermedad mental era su reclusión en alguna institución mental, hecho que varió con la aparición de los medicamentos neurolépticos, única forma de tratamiento que inició el proceso de la desinstitucionalización, lo que implicó la salida de los pacientes a la comunidad.

Antes de la pandemia de COVID-19, las enfermedades mentales ya representaban un desafío global de salud pública. La prevalencia de estos trastornos estaba en aumento, y se reconocía la necesidad de mejorar la accesibilidad a los servicios de salud mental y reducir el estigma asociado. Factores como el estrés laboral, los cambios socioculturales, la rápida urbanización y la exposición a traumas eran elementos que contribuían al panorama de las enfermedades mentales. La pandemia de COVID-19 agravó estos desafíos, introduciendo nuevos factores estresantes, como el aislamiento social, el temor a la enfermedad y las incertidumbres económicas, que han influido en la salud mental de manera significativa. Comprender cómo estos antecedentes se han combinado con los efectos específicos de la pandemia es esencial para desarrollar estrategias efectivas de prevención y tratamiento.

Marco teórico

Salud mental en adolescentes durante la pandemia

Ha sido muy notable el gran aumento de enfermedades mentales que han sido diagnosticadas en los adolescentes después de la pandemia, entre estas destacan la ansiedad, depresión, TCA, etc. Al mismo tiempo, esto ha supuesto para muchos adolescentes después de la pandemia dificultades para volver a una vida “normal” y socializar. Suponemos que esto ha sido debido a la ansiedad social originada por el aislamiento, el estrés por aquel sentimiento de confusión, y la presión por cumplir con las expectativas sociales. La pérdida de aquellas simples

interacciones sociales agravó aquel sentimiento de soledad y a la vez las enfermedades mentales ya mencionadas.

Redes sociales

Se atribuye a que muchos de los ataques de ansiedad, depresión o TCA fue debido a las redes sociales, algunos de los factores fueron noticias falsas, inconvenientes para las clases virtuales e incluso fue confirmado un aumento de la búsqueda cibernautismo, donde varias páginas web fomentaban este acto. Asimismo las redes sociales impartieron unos cánones de belleza prácticamente imposibles de alcanzar, aumentando el porcentaje de personas con TCA diagnosticadas.

Rendimiento académico

Varias familias no estaban preparadas para el confinamiento, lo cual muchos niños que no tenían los recursos necesarios para acceder a sus clases virtuales notaron un incremento del estrés y la ansiedad debido a que no podían realizar sus tareas virtuales, lo que a su vez originó un descenso en el rendimiento académico de los estudiantes.

Soluciones durante la pandemia

Durante la pandemia las personas no sabían cual iba a ser el recurso para poder ayudarles durante la cuarentena. Una de las soluciones más eficaces para los pacientes estar en contacto con sus psicólogos fue a partir de videollamadas, así fue como se popularizó el término telepsicoterapia. Mencionando internet varios especialistas aconsejaron ciertas apps o páginas webs. Igualmente se recomendó a los pacientes ya diagnosticados intentar mantener una rutina constante que les

ayude a mantenerse ocupados y proporcionar tranquilidad.

Justificación

El impacto del COVID-19 en las enfermedades mentales es un tema que ha sido muy comentado y ha sido obvia su repercusión en los medios de comunicación, tanto por periódicos, artículos científicos, redes sociales etc... Hemos decidido realizar este trabajo justo por este motivo. Al ver todo este tipo de noticias nos hemos dado cuenta de que parece que es algo ajeno a nosotros pero en realidad nos afecta a todos desde muy cerca. Varios miembros del grupo hemos podido observar que familiares nuestros han empezado a padecer enfermedades mentales después de estos dos años de pandemia del COVID-19.

El aumento en los trastornos ansiosos y depresivos en la población es sin duda alguna, una preocupación significativa. Y está claro que los más afectados psicológicamente han sido en su mayoría adolescentes. En España se están duplicando las incidencias de estos trastornos. Antes de la pandemia los estudios cifraban en el 12% este tipo de problemas. Publicaciones actuales, como el metanálisis de Racine, los cifran en hasta el 49,5% de la población, después de la pandemia.

Por lo tanto, en este trabajo hemos querido centrarnos en el aumento de las enfermedades mentales en los jóvenes, entre 12-18 años, de Cartagena. Los niños y adolescentes han sido de los más afectados por estas patologías. El

confinamiento ha roto sus horarios y organización, y al no tener la suficiente madurez, han sufrido las consecuencias. Son una población vulnerable, ya que están en una etapa de desarrollo crítica y el aislamiento, la interrupción de la rutina escolar y la falta de interacción social pueden afectar negativamente su bienestar psicológico.

Es esencial recordar que el impacto en la salud mental no se limita a la pandemia, y la atención continua a este tema es crucial. Así pues, la concienciación sobre este tema es fundamental. Queremos poder dar a conocer que muchos de la Generación Z en España sufren de estas enfermedades, crear conciencia sobre un tema importante y proporcionar información útil a las personas, para que puedan comprender, abordar y apoyar a aquellos que luchan con enfermedades mentales, especialmente los adolescentes en Cartagena y en toda España.

Material y métodos

En nuestro trabajo nuestro método de investigación se basará en la investigación bibliográfica que hemos realizado, después de informarnos hemos tenido la entrevista con la psicóloga María García-Bravo García que se encuentra en Cartagena, especializada en psicología infantil. Tras aquella cita hemos recolectado la información necesaria para empezar a realizar la encuesta la cual se ha difundido a todos los adolescentes de Cartagena entre 12 y 18 años. Cabe mencionar que la encuesta ha sido dividida en dos secciones para las personas que sí que han padecido cierta enfermedad mental y a los que no.

Las aplicaciones utilizadas durante el trabajo han sido Google Docs, Google Forms, Drive y Canva.

Resultados

María García-Bravo García psicóloga de Cartagena, destaca que, durante la pandemia, se observó un empeoramiento significativo en varios trastornos mentales, incluyendo ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación (TCAs), autolesiones y adicción a los videojuegos. La ansiedad y la depresión fueron los trastornos más prevalentes y aquellos que ya estaban diagnosticados experimentaron un agravamiento de sus síntomas.

Así pues, nos explica que no existe una causa directa de los trastornos mentales durante la pandemia, pero los cambios en el entorno social y familiar pueden haber contribuido. Asimismo, nos expresa unas diferencias entre géneros como que las mujeres tendieron a buscar más ayuda y fueron más propensas a experimentar trastornos de la alimentación debido a presiones sociales. En cambio, los hombres, mostraron más casos de abuso de videojuegos y desfases de sueño.

Por otro lado, nos cuenta que, el aspecto positivo es que más personas se atrevieron a pedir ayuda después del confinamiento. Por tanto, la atención a la salud mental se ha mantenido alta, debido a una mayor aceptación de la ayuda psicológica.

García-Bravo recomendó rutinas sólidas, ejercicio físico, cuidado del sueño y la alimentación además de mantener contacto social con diferentes grupos.

¿Padeces alguna enfermedad mental diagnosticada?

Se aprecia que la mayoría de los encuestados han elegido la opción de no,

el resto, como podemos observar han dicho que sí.

¿Fue diagnosticada antes, durante o después de la pandemia? (Sí han padecido)

Un 50.8% de los encuestados indicaron que sus enfermedades fueron diagnosticadas después de la pandemia. La opción menos votada fue durante la pandemia lo que nos muestra que las restricciones y limitaciones impuestas durante la pandemia dificultaron el acceso a pedir ayuda.

¿Cuál? (Sí han padecido)

podemos observar que las enfermedades más destacables son la ansiedad y la depresión. A continuación, se observa que el TCA, el TDAH y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) son las siguientes opciones más votadas.

¿Cuánto ha afectado a tu vida académica? (Sí han padecido)

Podemos observar que a una gran mayoría no les ha afectado ni de manera positiva ni negativa, igualmente podemos observar que ha afectado más negativamente que positiva.

¿Cuánto ha afectado a tu vida social? (Sí han padecido)

Podemos observar que a una gran mayoría no les ha afectado ni de manera positiva ni negativa, igualmente podemos observar que ha afectado más negativamente que positiva.

¿Conoces a alguien de tu misma edad que haya padecido/padezca una enfermedad mental? (No han padecido)

En el siguiente gráfico, preguntamos si conocían a gente de su edad con enfermedades mentales, la mayoría contestó que no.

¿Cuál? (Sí han padecido)

A las personas que contestaron que sí, les preguntamos qué enfermedad mental

padecen/padecían.

Fueron mayoritariamente la ansiedad y la depresión.

¿Cuánto ha afectado a tu vida académica? (No han padecido)

Viendo los resultados de esta pregunta podemos observar que al igual que en el primer grupo ha afectado de una forma neutral aunque en este grupo hay un porcentaje mayor en cuanto a que su vida académica ha mejorado.

¿Cuánto ha afectado a tu vida social? (No han padecido)

En este gráfico también podemos observar que es muy similar al anterior, la mayoría ha salido neutral con muy pocos aspectos negativos y mucho más positivo que las personas que sí han padecido una enfermedad mental.

Conclusiones

Antes de la pandemia de COVID-19, las enfermedades mentales ya representaban un desafío global de salud pública. La prevalencia de estos trastornos estaba en aumento, y se reconocía la necesidad de mejorar la accesibilidad a los servicios de salud mental y reducir el estigma asociado. Factores como el estrés laboral, los cambios socioculturales, la rápida urbanización y la exposición a traumas eran elementos que contribuían al panorama de las enfermedades mentales. La pandemia de COVID-19 agravó estos desafíos, introduciendo nuevos factores estresantes, como el aislamiento social, el temor a la enfermedad y las incertidumbres económicas, que han influido en la salud mental de manera significativa. Comprender cómo estos antecedentes se han combinado con los efectos específicos de la pandemia es

esencial para desarrollar estrategias efectivas de prevención y tratamiento.

Bibliografía

-Quintero Gutiérrez del Álamo J. (2022) “Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de los niños y adolescentes”, *Evid Pediatr.*, 18 de Octubre. Disponible en: <http://www.evidenciasenpediatria.es> [Consultado el 28 de noviembre de 2023].

-Díez Suárez, A.(2023) “Acerca de la salud mental y el suicidio en niños y adolescentes”. *Anales de Pediatría*. Disponible en: <http://www.analesdepediatria.org> [Consultado el 17 de Octubre de 2023].

-Tirado-Hurtado, BC.(2020) “La salud mental de los niños y adolescentes en tiempos de pandemia”, *Rev Hisp. Cienc Salud*, 4 de Junio. Disponible en: <https://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/445> [Consultado: 17 de Octubre de 2023]

-Sánchez Mascaraque, P. (2021) “SALUD MENTAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES EN LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS”, *Pediatría integral*, (sin fecha). Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2021-07/salud-mental-de-ninos-y-adolescentes-en-la-pandemia-del-coronavirus/> [Consultado: 24 de Octubre de 2023]

-Valencia Collazos, M. (2007) “Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental 2007”, *Salud Mental*, Vol. 30, No. 2 , marzo-abril. Disponible en:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2007/sam072k.pdf>

[Consultado: 21 de Noviembre de 2023]

-Rodríguez-Quiroga A. , Buiza C., Álvarez de Mon M.A. y Quintero J. , (2020) “COVID-19 y salud mental”, *Medicine*. Disponible en: <https://pdf.sciencedirectassets.com> [Consultado: 24 de Octubre de 2023]

-First, M. B., (2022). Tratamiento de las enfermedades mentales - Trastornos de la salud mental - Manual MSD versión para público general [en línea]. *Manual MSD versión para público general*. [Consultado el 26 de noviembre de 2024]. Disponible en:

<https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/introducción-al-cuidado-de-la-salud-mental/tratamiento-de-las-enfermedades-mentales>

Carlos Sierra, J., Ortega V. & Zubeidat I. (2003). “Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”, *Revista Mal-estar E Subjetividade*, Vol. 3, núm. 1, pp. 10 - 59. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

-De la Rosa Gómez, A., Jiménez, L. M., & De la Rosa Montecalvo, N. G. (2020). *Intervenciones eficaces vía internet para la salud emocional en adolescentes: una propuesta ante la pandemia por COVID-19*. Dialnet. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7542510>

-Samatán-Ruiz, E. M., & Ruiz-Lázaro, P. M. (2021). Trastornos de la conducta

alimentaria en adolescentes durante pandemia covid-19: estudio transversal. *Revista de Psiquiatría Infanto-juvenil*, 38(1), 40-52. Disponible en: <https://doi.org/10.31766/revpsij.v38n1a6>

-García-Gil, M. Á., Bullón, F. F., & Castaño, E. F. (2022). Análisis del rendimiento académico y la salud mental de los alumnos de educación secundaria según el acceso a los recursos tecnológicos. *Educacion Xx1*, 25(2), 243-270. Disponible en: <https://doi.org/10.5944/educxx1.31833>

-Hamutay, R. (2020). Revista completa. *Hamut'ay*, 7(2), 1. Disponible en: <https://doi.org/10.21503/hamu.v7i2.2144>

-Salamero, E. S., Álvarez, C. T., & García, C. G. (2022). El impacto de la COVID-19 en la salud mental de los adolescentes y su relación con las redes sociales. *Atención Primaria*, 54(1), 102149. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102149>

-Concepción Galiano Ramírez, M., Rodríguez, R. F. P., & Bécquer, R. G. M. (2020). Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. *DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)*. Disponible en: <https://doaj.org/article/99bf4cf9efb340bfb7af1ed27853f31a>

-Miguel Cáceres, C., Domínguez, C. G., Barriocanal, M. B., Bertolín, I. G., Ortiz-Villalobos, A., & Gutiérrez, M. (2023). Repercusión de la pandemia por SARS-CoV2 en la salud mental de los adolescentes. Ideación e intentos

autolíticos. *Revista de Psiquiatría Infanto-juvenil*, 40(2), 2-10. Disponible en: <https://doi.org/10.31766/revpsij.v40n2a2>

