
BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 9 – 2024

LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Héctor Manrique, profesor de Psicología de la Universidad de Teruel, Michael Walker, paleoantropólogo de la Universidad de Murcia y Dwight Read, catedrático de la Universidad de California, acaban de publicar un artículo con una interesante tesis en *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. Aseveran que la clave que diferencia la capacidad mental de un humano de la de un chimpancé está en la adolescencia.

Plantean que en los humanos el cerebro deja de crecer alrededor de los siete años, al igual que ocurre en otros primates cercanos, pero a diferencia de estos durante toda la etapa de la adolescencia el cerebro del ser humano mejora la conectividad entre sus distintas partes debido al desarrollo de la “materia blanca” que refuerza las conexiones. Este proceso, inexistente en otros primates, progresa en la persona hasta los 25 años aproximadamente y constituye su principal elemento diferencial en cuanto a capacidad mental.

Esta prolongada mejora de las capacidades cerebrales durante toda la adolescencia refuerza la “memoria de trabajo”, un elemento clave para determinar la inteligencia al mejorar la gestión de la información recibida. Esta herramienta cerebral permite, por ejemplo, recurrir a reglas nemotécnicas para fijar conocimientos. Añaden que de esta tesis se desprende que las medidas tradicionales del volumen del cráneo no son fiables para determinar las capacidades cognitivas de los humanos ancestrales. Sostienen, además, que lo que primó en términos de adaptación al ambiente no fue un aumento en la capacidad de almacenar información sino de gestionarla de forma más eficiente. La mejora prolongada de la conectividad y de la memoria en los seres humanos es,

además, el elemento distintivo de su cerebro respecto al de otros primates cercanos a nivel evolutivo.

Estas propuestas científicas recientes vienen a reforzar la importancia de la atención y el cuidado a la salud global y a lo que didácticamente llamamos o concebimos como salud mental de los adolescentes. Lo queremos significar en la cercanía del 2 de marzo, que se conmemora a nivel mundial el Día del Bienestar Mental de los Adolescentes.

La creación de esta efeméride en el 2020 fue por la iniciativa de *The Hollister Confidence Projet*, el cual tiene la finalidad de observar, promover y cuidar el bienestar mental de los adolescentes. El objetivo de la fecha es sensibilizar a la población acerca de los problemas de salud mental que afrontan los adolescentes, así como desestigmatizar este tipo de trastornos y ofrecerles el apoyo correspondiente.

Actualmente, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental. La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre los principales problemas de los adolescentes. El suicidio es la cuarta causa de muerte a nivel mundial para personas entre los 15 y los 29 años.

El *Proyecto de Confianza Hollister* es una iniciativa impulsada por personas dedicadas a ayudar a los adolescentes de todo el mundo a sentirse más seguros y capaces. Cuenta con el apoyo de la Fundación homónima, que subvenciona a organizaciones sin fines de lucro, con proyectos vinculados a la salud mental de los adolescentes, equidad para grupos minoritarios, inclusión para jóvenes de la comunidad LGBTQ+ y detección del acoso escolar.

La adolescencia es además una etapa fundamental del desarrollo humano para la formación de hábitos sociales y emocionales que impactan en el bienestar mental del individuo. No pocos estudios y las estadísticas derivadas dan cuentas de las crecientes afecciones de la afección de salud mental en adolescentes.

Algunos de los trastornos de salud mental más comunes en este grupo etario son la ansiedad, déficit de atención, depresión, psicosis, alteración del estado de ánimo, conductas de riesgo como tabaquismo, alcoholismo, consumo de estupefacientes y comportamientos de autolesión.

De ello deriva la importancia de diseñar y aplicar estrategias de apoyo para los adolescentes, que beneficien su bienestar psicológico y que impacten de manera positiva en sus vidas, a través del aprendizaje socioemocional.

Para reforzar la importancia de este empeño, debemos referirnos también a la conmemoración que la precede, el 1 de marzo: el Día Mundial de Concienciación sobre la Autolesión.

Las conductas autolesivas no suicidas obedecen a la falta de regulación o dificultad emocional. Brinda un alivio inmediato y temporal de los sentimientos, emociones y pensamientos que embargan a un individuo. Entre las lesiones físicas más comunes que caracterizan a este tipo de conductas se destacan los golpes, cortes en la piel, quemaduras o rasguños con objetos cortopunzantes en las extremidades y el abdomen, introducción subdérmica de objetos, entre otras. De acuerdo a estudios clínicos e investigaciones, se estima que la edad de inicio de las conductas autoflagelantes y autoagresivas no suicidas se ubica entre los 10 y los 15 años.

Este constituye un problema de salud pública de cierta novedad, pero de acelerada y creciente prevalencia, incluso influida por el uso de la Internet y de las redes sociales. Su atención y adecuado manejo forma parte del impostergable y mancomunado esfuerzo por promover, mejorar y cuidar la salud global y la salud mental de los niños y adolescentes. Debemos tener en cuenta que la OMS desde 2011 consideró incluir los trastornos mentales en el concierto de las ENT con vista a un manejo más holístico, integrado y resolutivo de estos. / (STM).

PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 9

- Lunes 26: Aniversario del Inicio de la Primera Campaña de Vacunación Antipoliomielítica en Cuba en 1962.
- Martes 27: 150 Aniversario de la Caída en Combate en San Lorenzo del Padre de la Patria, Carlos Manuel de Céspedes // Aniversario del Ascenso a Comandantes de Raúl y Almeida (1958) // Día Mundial de las ONGs // Día Mundial de Concienciación sobre la Anosmia // Día Mundial de la Esterilización Animal // Reunión Técnica y de

Coordinación Semanal de la Dirección de Epidemiología (AM; MINSAP) // Inicia en Copenhague, Dinamarca, la Reunión Técnica Mundial de Alto Nivel sobre ENT en Entornos Humanitarios: *“Construir Sistemas de Salud Resilientes sin Dejar a Nade Atrás”*.

- Miércoles 28: Reunión de Balance Anual 2023 del Área de Higiene y Epidemiología del MINSAP (AM; HNC).
- Jueves 29: Día Mundial de las Enfermedades Raras.
- Viernes 1: Día de la Cero Discriminación // Día Mundial de Concienciación sobre las Autolesiones
- Sábado 2: Día Mundial del Bienestar Mental para Adolescentes
- Domingo 3: Día Mundial de la Audición // Día Mundial de los Defectos del Nacimiento // Día Internacional de los Escritores // Día Mundial de la Vida Silvestre.

SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 9) – LEER PARA CRECER

Este domingo 25 de febrero, desde el Grupo WhatsApp de ENT, a través de una de sus obras más trascendentes, queremos rendir tributo a un eminente e imprescindible médico clínico de Cuba. Fue un hombre integro y un revolucionario ejemplar. Se trata del **Dr. Miguel Ángel Moreno Rodríguez** y de su libro *“El arte y la ciencia del diagnóstico médico”*. Búsquelo, léalo y compartálo. / (STM).

PRÓXIMA SESIÓN DEL ATENEO DE LAS ENT “Dr. Ignacio Macías Castro”

El próximo viernes, 8 de marzo, se efectuará la sesión del ATENEO de las ENT en la sede del Aula Magna del Policlínico “Dr. Cosme Ordoñez Carceller” de La Habana (sito en Calle Ermita, esquina a San Pedro, municipio Plaza de la Revolución. El tema central escogido para esta sesión será la “Prevención y Control de la Enfermedad Renal Crónica”, en conmemoración previa del Día Mundial del Riñón y del desarrollo del XI Congreso Nacional de Nefrología.

AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!

Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñiz – MINSAP, La Habana, 26 de febrero de 2024.

salvador.tamayo@infomed.sld.cu