

Llamada de atención en el Día de la Salud Mental, 10 de octubre, sobre el continuo aumento de casos entre jóvenes, que persiste en la postpandemia

La semFYC pide actualizar el abordaje de la salud mental juvenil en Atención Primaria, enfocándose en prevención y reducción del uso de benzodiazepinas

- El 34% de la población española padece una enfermedad de salud mental y el 59% de los jóvenes de entre 15 y 29 años reconoce haber tenido problemas de salud mental.
- Los casos diagnosticados de depresión en Atención Primaria aumentan un 148% entre los jóvenes de 15 y 29 años desde 2014 y no han retrocedido después de la pandemia.
- En 2023, casi 4.000 personas se quitaron la vida en España, siendo el suicidio la principal causa de muerte no accidental entre los jóvenes.
- [**SE INCLUYE ADJUNTO AUDIO DE ASENSIO LOPEZ, COORDINADOR DEL PAPPS-SEMFYC**](#)

10 de octubre de 2024 - En Día de la Salud Mental, cada año, permite poner de relieve los crecientes desafíos a los que hacen frente las comunidades en materia de salud mental. Según el último Informe Anual del Sistema Nacional de Salud, el 34% de la población española sufre algún tipo de problemática de este tipo. Sin embargo, aunque es un problema de la población general de nuestro país, desde la semFYC se quiere poner el foco nuevamente en los más jóvenes, cuyos datos cada vez son más preocupantes. Según el IV Barómetro Juvenil de Bienestar y Salud del 2023, el 59% de los jóvenes españoles de entre 15 y 29 años admite haber tenido problemas de salud mental y dos de cada diez jóvenes de entre 14 y 18 años admite haber consumido ya benzodiazepinas según ESTUDES.

La sociedad científica defiende **la necesidad de abordar las causas, consecuencias y posibles soluciones para mejorar el bienestar emocional de la población infantojuvenil que llega a las consultas de Atención Primaria con cuadro clínicos del ámbito de la salud mental.**

// Consumo de benzodiazepinas

“Las benzodiazepinas están prácticamente en todas las casas, y se ha normalizado su uso, incluso en el ámbito familiar se les dan sin ser prescritas por su médico/a, como un analgésico sin tener en cuenta sus efectos ni riesgos”, alerta Idoia Jiménez, coordinadora del grupo de trabajo Atención al Adolescente de la semFYC quien destaca un preocupante **aumento en el consumo de benzodiazepinas entre los jóvenes.** Asimismo, añade que los riesgos de su consumo: **“la dependencia, confusión, trastornos de ánimo y de la memoria”.** **“Tener acceso a benzodiazepinas pueden facilitar en adolescentes de riesgo los intentos de suicidio”,** explica Jiménez.

De hecho, las indicaciones sobre prescripción de estos fármacos entre adolescentes es una de las recomendaciones de la guía **“Qué hacer y no hacer en la atención a la adolescencia”,** elaborada por el Grupo de Trabajo de Atención al Adolescente de la semFYC, incorporadas a la iniciativa **“No Hacer”** del Ministerio de Sanidad.

La indicación formulada por este grupo es clara: **«Se recomienda no prescribir benzodiazepinas en población adolescente de 10 a 21 años ante problemas de ansiedad o insomnio, exceptuando los problemas neurológicos o psiquiátricos graves».** En este contexto, la coordinadora del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la semFYC, Luz de Myotanh Vázquez, señala que **“se debe considerar el daño que pueden causar en los**

adolescentes. Esto nos debe llevar a implementar la prevención cuaternaria. Muchos psicofármacos tienen efectos secundarios que posiblemente sean peor tolerados por los adolescentes que por los adultos”.

Para ejemplificar la prevalencia de esta problemática en datos, la **última edición de ESTUDES** —encuesta del Ministerio de Sanidad sobre las tendencias de consumo de drogas y otras adicciones— señaló que el **19,6% de los adolescentes** 14 y 18 años **habían consumido benzodiacepinas alguna vez en la vida: más de medio millón de jóvenes.**

// Frecuentación creciente

Más allá del consumo de fármacos, los datos del Sistema de Información de AP (SIAP) relativos a la frecuentación de las consultas programadas de Medicina Familiar y Comunitaria en AP para población infantojuvenil han crecido en la última década: en 2014, el grupo de edades entre 15 y 19 años solicitó entorno 5,6 millones de consultas y el de 20 a 24 años 6,6 millones, en 2023 estas cifras habían aumentado un 15% ambos grupos, para situarse en 6,5 millones y 7,4 millones, respectivamente.

En estos últimos años hay más cifras que han marcado la alarma. Fue el Informe Nacional de Estadística, **de 2023 donde se señaló que 4.000 personas se quitaron la vida en España y era el suicidio la primera causa de muerte no accidental entre los jóvenes.** Una parte de la intervención preventiva recae en Atención Primaria y Luz de Myotanh Vázquez, subraya: **“Somos la primera línea en la detección y prevención de problemas de salud mental infantojuvenil”.** Según la especialista, la pandemia de COVID-19 ha exacerbado estos problemas, alterando las dinámicas sociales y educativas, y afectando el desarrollo emocional de los adolescentes.

En un sentido similar se expresa Asensio López, coordinador del Programa de Actividades de Prevención y Promoción de la Salud (PAPPS) de la semFYC, quien coincide y añade que **“la pandemia ha incrementado las situaciones de soledad y aislamiento social,** disminuyendo las habilidades sociales y aumentando los cuadros de ansiedad y depresión en algunos niños y jóvenes”. Efectivamente, durante la pandemia y, sobre todo, el año posterior, las consultas de los más jóvenes marcaron su tope, con 7,9 millones de visitas por parte de los jóvenes de 15 a 19 años y 9,1 millones, los del grupo de edad entre 20 y 24.

En el análisis cualitativo de las patologías en consulta, según los datos de la Base de Datos Clínicos de Atención Primaria (BDCAP), la crisis de salud mental entre los jóvenes en España se ha vuelto alarmante, evidenciada por el aumento de patologías como los **trastornos del sueño, problemas de alimentación, la ansiedad y la depresión.**

En los trastornos del sueño:

- **Se han triplicado en 2022 en el grupo de 15 a 19 años con respecto al 2014, con un aumento más notable desde el inicio de la pandemia de COVID-19, pasando de 48.309 casos en 2020 a 61.959 en 2022; un aumento del 28,26% entre estos dos años.**
- **En el grupo de 20 a 24 (22.084 casos en 2014 y 60.511, en 2022) se han triplicado y de 25 a 29 años (32.755 casos en 2014 y 69.883, en 2022) se han duplica. El grupo de 30 a 34 años muestra un 76% de aumento (de 55.945 a 98.416).**

Por otro lado, la depresión y ansiedad también ha mostrado un aumento significativo:

- **Entre 2014 y 2022, el grupo de 15 a 19 años ha experimentado un incremento del 148% de los trastornos de depresión (pasando de 9.471 casos, en 2014, a 23.467, en 2022) y del 85% en los jóvenes de 20 a 24 años (pasando de 21614, en 2014, a 40.030 en 2022).**
- **Los trastornos de ansiedad han experimentado un incremento en los más jóvenes, pasando de 45.493 casos en 2014 a 125.182 en 2022 en el grupo de 15 a 19 años, y en los de 20 a 24 años, los casos aumentaron de 90.092 a 211.942.**

Los datos sobre casos en población infantojuvenil por problemas de alimentación en AP entre 2014 y 2022 revelan un significativo aumento:

- **En el grupo de 15 a 19 años, los casos aumentaron de 11.398 en 2014 a 19.346 en 2020, lo que representa un incremento del 69,5%, aunque se observó una ligera disminución a 17.118 en 2022.**

// Señales de alerta y herramientas de cribado en consulta de AP

Los médicos y médicas de familia juegan un papel crucial en la detección temprana de problemas de salud mental. Luz de Myotahn Vázquez menciona algunas de las señales de alerta: “el aislamiento; el rendimiento escolar con peores resultados o materias suspendidas; cambios en la forma de comer, tanto en la cantidad de comida o en un comportamiento de esconderse para comer; alteraciones en la conducta que pueden ir desde la apatía hasta tener reacciones desmesuradas, tales como gritos o malas contestaciones; el insomnio y el desmejoramiento del aspecto físico”, explica.

Sin embargo, según la especialista, **“lo más importante es la narrativa con la que acuden los afectados y sus familiares, que nos va a permitir detectar que algo no está yendo bien”.**

// Factores que influyen en la salud mental

Víctor Expósito Duque, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria (MFyC), señala: **“Las nuevas generaciones no son más incapaces, pero se enfrentan a formas de sufrimiento distintas a las de generaciones anteriores”.** Sobre esto, **María Fernández de Paúl**, también especialista en MFyC, señala que “el avance tecnológico y la globalización han creado un entorno de constante exposición a comparaciones sociales, generando una presión intensa a los y las jóvenes por cumplir ciertos estándares de éxito y felicidad”.

Coincide en poner el foco sobre la sobreexposición y el aumento de comparaciones en el ámbito interpersonal digital y presencial Elena Díaz Crespo, especialista en MFyC, quien comenta que **“podrían estar detrás de un aumento en los niveles de ansiedad, estrés y problemas de salud mental entre los adolescentes”.**

// El impacto del ciberacoso y la ciberadicción

Luz de Myotanh Vázquez explica que **“el ciberacoso, que incluye insultos, amenazas y exclusión en redes sociales, tiene repercusiones graves en la autoestima y puede llevar a enfermedades mentales”.**

Asimismo, la **ciberadicción** genera problemas de insomnio, trastornos conductuales y falta de desarrollo en los jóvenes. **“No deja de ser una adicción como cualquier otra droga, solo que en este caso el consumo se hace a través de la conexión a la red”**, añade la coordinadora del grupo de trabajo de Salud Mental.

// Estrategias para mejorar la salud mental desde la Atención Primaria

Más allá de la detección y el abordaje inicial, para Luz de Myotahn Vázquez la clave es la prevención y esta pasa por un abordaje también desde la comunidad. Esta médica resalta la importancia de la educación y formación en salud mental en colegios e institutos, así como la creación de puntos de apoyo comunitarios y espacios web informativos. **“Es crucial reforzar las unidades de salud mental infantojuvenil con más recursos humanos y económicos, y apoyar a los familiares que lidian a diario con los problemas de sus hijos”**, afirma. Por su parte, **Asensio López** afirma que **“es necesario implantar programas de prevención y detección precoz para los jóvenes en mayor riesgo”.**

Luz de Myotanh Vázquez añade que “las estrategias no deben pasar solamente por una cuestión médica, pues hay muchos agentes implicados: Las médicas de familia solamente somos un eslabón más en la cadena de posibles actuaciones”. Propone que **colegios e institutos ofrezcan formación a las familias y alumnado sobre salud mental y salud basada en las emociones**, y que se establezcan buenos protocolos de actuación para la coordinación con el colegio, trabajo social, sanitarios e inclusive con la policía ante casos de ciberacoso.

María Elisa Torres Tejera, MIR de segundo año de MFyC, subraya: “**Los médicos de familia y comunitaria tienen un rol crucial en la comprensión y tratamiento de las emociones en adolescentes y jóvenes**. Para hacerlo de manera efectiva, es esencial recibir formación en inteligencia emocional, salud mental y técnicas de comunicación”.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFC)

La semFC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 22.000 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

CONTACTO PRENSA

Anna Serrano // +34679509941 // WhatsApp +34931945033 // comunicacion@semfc.es