

Prevención en Niños y Adolescentes

Por: Gloria M. Suau, MD y Karen G. Martínez, MD

PREVENCION DE USO DE SUSTANCIAS ILICITAS Y ALCOHOL

En Puerto Rico, los estudios han demostrado que los trastornos de uso de alcohol muestran una prevalencia de 6.4% en la población general de adolescentes mientras que los trastornos de sustancias ilícitas (marihuana, cocaína, heroína, ecstasy, etc.) muestran una prevalencia de 4.1%. Estas prevalencias hacen que los trastornos de uso de alcohol y sustancias ilícitas sean uno de los problemas de salud mental más comúnmente vistos en nuestros niños y adolescentes. Por lo tanto, estrategias de prevención y manejo adecuado de estos trastornos son esenciales para asegurar la salud mental de nuestros niños y adolescentes.

La experimentación con alcohol o sustancias ilícitas suele ser común en la adolescencia ya que esta etapa de desarrollo se caracteriza por conductas impulsivas donde se tratan cosas nuevas sin medir las consecuencias. Algunos adolescentes pueden experimentar con estas sustancias sin llegar al abuso o dependencia ni mostrar disfunción. Pero, hay algunos adolescentes que comienzan probando alguna sustancia o alcohol y terminan con una adicción.

Los factores de riesgo que pueden llevar a un adolescente a desarrollar un trastorno de uso de sustancias incluyen:

- Historial familiar de uso de sustancias o alcohol
- Depresión
- Baja auto-estima
- Sentimientos de minusvalía o de no pertenecer a ningún grupo

La disfunción que se observa con los trastornos de uso de alcohol y sustancias ilícitas no sólo tiene que ver con el efecto que estas sustancias tienen sobre el cerebro y el cuerpo, sino que también estos trastornos traen problemas como fracaso escolar y otras conductas de alto riesgo (accidentes, violencia, relaciones sexuales, conducta delictiva).

Como padres, algunas estrategias que se pueden utilizar para prevenir el uso de alcohol y sustancias ilícitas son:

- Educación en edades tempranas acerca del alcohol y las sustancias ilícitas
- Comunicación abierta con el adolescente
- Modelaje de conducta libre de abuso de sustancias
- Reconocer las señales de alerta desde una etapa temprana

Las señales de alerta de que un adolescente puede estar comenzando a tener problemas con el uso del alcohol o sustancias incluyen:

- Cambios físicos como fatiga, quejas de dolor de cuerpo, ojos rojos, tos persistente
- Cambios emocionales como cambios en personalidad, cambios en estado de ánimo, irritabilidad, depresión, disminución en interés en actividades que en el pasado le gustaban
- Cambios en familia como peleas frecuentes, romper las reglas de la familia y alejarse de la familia
- Cambios en la escuela como disminuir las notas, ausencias, cortar clases, problemas de conducta
- Cambios sociales como amistades nuevas que no son del ámbito de la escuela o de la comunidad, problemas legales, cambios drásticos en la ropa que utiliza o música que escucha

Estas señales de alerta pueden ser debidas al uso de alcohol o sustancias ilícitas u otros problemas. La mejor manera de intervenir a tiempo es reconocer estos cambios y discutirlos con el adolescente. Además, estos cambios deben ser discutidos con su médico primario y considerar si será necesaria una evaluación con un psiquiatra de niños y adolescentes u otro profesional de la salud mental.

PREVENCION DEL SUICIDIO

El suicidio es uno de los males que afecta nuestra sociedad. El suicidio no discrimina, afecta a todas las personas por igual, no importa la edad, género o clase social. En Puerto Rico, ocurren alrededor de 300 suicidios al año. Es esta la tercera causa de muerte más frecuente para los jóvenes de entre 15 a 24 años de edad. Desafortunadamente, esta cifra aumenta dramáticamente cada año. Es importante saber identificar, reconocer, diagnosticar y tratar apropiadamente a estos adolescentes para así prevenir el suicidio.

Los padres deben de estar conscientes de las siguientes señales de alerta para así poder identificar a tiempo si su hijo/a está a riesgo de contemplar el suicidio:

- llanto frecuente
- cambios en el patrón de sueño
- cambios en el patrón alimentario
- aislamiento social
- pérdida de interés en sus pasatiempos u otras distracciones
- conducta violenta, agresiva o rebelde
- uso de drogas o de bebidas alcohólicas
- dificultad para concentrarse
- deterioro en su ejecutoria académica
- cambios drásticos en su personalidad
- irritabilidad
- sentimientos de desesperanza

- quejas frecuentes de enfermedades físicas (Ej. dolor de cabeza)
- descuido de su apariencia personal
- aburrimiento persistente
- poca tolerancia a los elogios o premios
- baja auto-estima

Un adolescente que está contemplando el suicidio también puede: quejarse de ser una persona mala, lanzar indirectas como “no seguiré siendo un problema más”, poner en orden sus asuntos como regalar sus posesiones favoritas, escribir una nota de despedida, o ponerse muy contento después de un período de depresión.

El adolescente que está más a riesgo o presenta un alto potencial suicida es aquel que:

- está entre las edades de 15 a 19 años
- es varón
- está fuera de la escuela
- presenta problemas de conducta o con su estado de ánimo
- utiliza alcohol o drogas ilícitas
- ha tenido previos intentos suicidas
- ha dejado alguna nota de despedida

Todos podemos ayudar a salvar una vida. Si conoces a alguien o puedes identificar estas señales de alerta en una persona: mantén la calma, escúchala, tómale en serio sus amenazas, habla sinceramente con el/ella, ayúdale a encontrar otras alternativas para la vida, ofrécele tu apoyo, permítele que verbalice sus preocupaciones y sentimientos, ayúdala a buscar ayuda profesional.

Si observas un cambio en el comportamiento de tu hijo o familiar busca ayuda profesional. El psiquiatra de niños y adolescentes puede diagnosticar y tratar cualquier trastorno mental que este afectando a tu hijo o familiar. El adolescente con pensamientos suicidas tiende a recuperarse significativamente una vez sea evaluado y tratado adecuadamente por un profesional de la salud mental. No olvides estas señales de alerta, podrías tú salvar una vida.

La Dra. Suau es psiquiatra de niños y adolescentes y la Dra. Martínez es residente de psiquiatría de niños y adolescentes de la Universidad de Puerto Rico. Ambas laboran en la Clínica de Salud Mental del Hospital Universitario Pediátrico.