

PANTALLAS Y ADOLESCENTES

IMPACTO EN SU SALUD MENTAL

Dra Cristina Casal Pena

Psiquiatra Programa de transición a la vida
adulta HULA





De qué vamos a hablar ?

INTRODUCCION

VENTAJAS/DESVENTAJAS

ESTUDIO UNICEF

VULNERABILIDAD/NEURODESARROLLO

PATOLOGÍAS MENTALES

DEMANDA EN SALUD MENTAL

CONCLUSIONES



INTRODUCCION


- ❖ Las **TRIC** (técnicas de relación, información y de comunicación) se caracterizan por la integración de **internet** en su funcionamiento.
- ❖ Internet es **bidireccional** (manda y recoge datos del usuario)
- ❖ **Forman parte de nuestra vida** y son de gran utilidad
- ❖ Es importante un **uso responsable**

INTRODUCCION

- ❖ La **pandemia** ha supuesto una sobreexposición a las pantallas tanto en ocio, trabajo como estudios.
- ❖ El uso de internet han causado un **profundo cambio** en cómo se trasmite la información y en cómo nos relacionamos. **TRIC**
- ❖ Las RRSS y los móviles han creado un **mundo virtual** en el que están inmersos los adolescentes.



VENTAJAS

- ❖ **Comunicación continua**, acompañamiento, pedir ayuda (los adolescentes no se sienten solos)
 - ❖ **Acceso inmediato a la información** (generación YA)
 - ❖ **Red con infinitas conexiones** entre el individuo y otros mundos (aprendizaje, diversión, intercambio de conocimiento, ayuda , compartir aficiones)
 - ❖ Los adolescentes **se presentan** en las RRSS **cómo ellos quieren verse.**
 - ❖ Mejorar las relaciones sociales en adolescentes con discapacidad.
- 

DESVENTAJAS

- ❖ Disminuye la tolerancia a la soledad, aburrimiento o frustración en esta generación de adolescentes.
- ❖ Aislamiento , vida sedentaria, conductas fóbicas, pobres habilidades sociales, soledad.
- ❖ Refugio en la vida virtual frente a la real.
- ❖ Situaciones de acoso (ciberbullying, grooming, sexting)
- ❖ Exposición constante, falta de privacidad
- ❖ Dificultades para resolver conflictos entre iguales, inseguridad, baja autoestima



DESVENTAJAS

- Desarrollo de un **uso patológico, adicción** es más frecuente en adolescentes como población vulnerable (neurobiología)
- **Padres** e hijos se han criado en mundos totalmente distintos y en el mundo de las redes sociales aquellos juegan **en desventaja**.
- **Dependencia del móvil para todo** (teléfono, música, películas, juegos, correo electrónico, cámara de fotos)
- Las redes **fomentan la presión social y la competitividad**.
- **Tiempo que consumen** en TIC y restan a otras actividades (salir con amigos, socializar de forma sana ...)
- **Visión del mundo sesgada**, manipulación, radicalización .



ESTUDIO UNICEF

Estudio sobre el impacto de la tecnología (TRIC) en la adolescencia

--Galicia ; 3.650 adolescentes de 11 a 18 años de 19 centros educativos. Del 1 de noviembre de 2020 a 31 de marzo de 2021.

--estudio de hábitos de uso, prácticas de riesgo, creencias y expectativas, papel de los padres, uso problemático e impacto emocional .

---la tecnología ocupa un lugar importante en el ocio (movil/ tablet/ ordenador, música, redes sociales, ver series/películas en internet) frente a practicar deporte, pertenecer a asociación juvenil o cultural o voluntariado



ESTUDIO UNICEF

- **El 15,8% presenta síntomas de depresión grave o moderadamente grave.**
- **La tasa de ideación suicida se sitúa en el 10,6%.**
- El 92% de los adolescentes tiene móvil con acceso a internet, y la media de edad a la que acceden a ellos es a los 11,36 años.
- El 23,5% pasa **más de 5 horas conectado a internet** un día a la semana cualquiera, y un 45,6 % durante el fin de semana.
- El 53% reconoce tiene el **móvil por la noche**. Un 19 % se conectan a partir de la medianoche.
- El 97% usa al menos una red social , el 47% tres o más . **You Tube, Instagram y Tik Tok** son las más aceptadas.



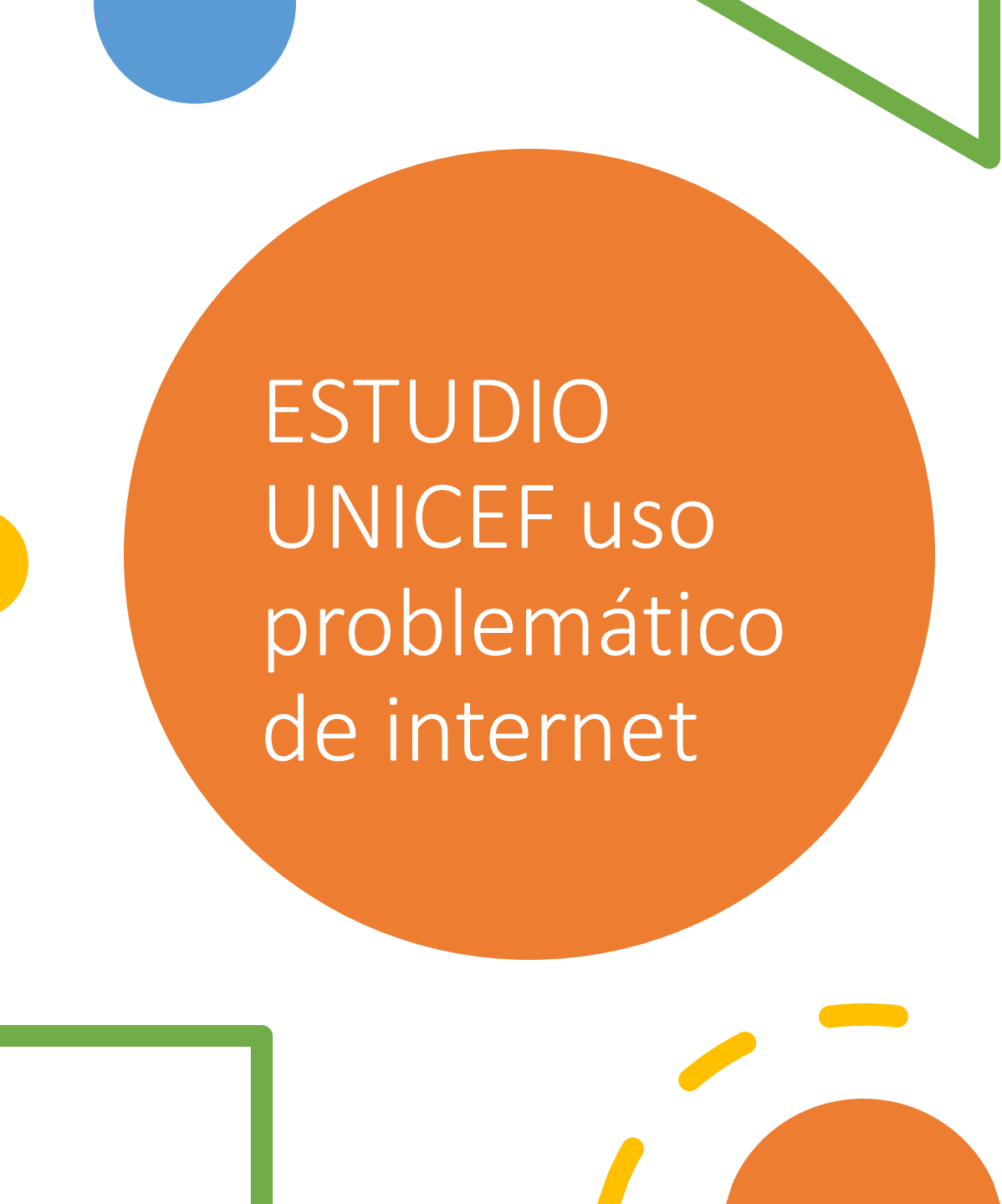
ESTUDIO UNICEF usos de internet

- **El uso de internet es lúdico** (wasapear, escuchar música, ver videos, redes sociales) y en 5º lugar para tareas escolares.
- **Genera emociones positivas** (alegría/ risa, placer/diversión , tranquilidad/ relajación y apoyo/ comprensión)
- Más de la mitad de los adolescentes lo usa **para hacer amistades** y un 47% para no sentir soledad



ESTUDIO UNICEF conductas de riesgo

- **Sexting activo** (mandar fotos personales erótico/ sex) el 8.4% y más del 25% **sexting pasivo** (recibido), tanto en chicos como chicas (ellas lo viven con más presión) y se duplican en 3º/4º de la ESO
- **Grooming** (contacto con desconocidos) un 54% y un 17.8% ha quedado de forma presencial
- 9% recibió una proposición sexual por parte de un adulto
- El 33.6% accedió a **web de contenido pornográfico**
- El 4,7% ha accedido a la **Dark Web** , sobre todo chicos



ESTUDIO
UNICEF uso
problemático
de internet

- **El 27,4% de los adolescentes gallegos** (33% en resto de España);
- más en **chicas** y en cursos 3º/4º de la ESO
- dedican menos tiempo a otras actividades de ocio (lectura, deporte)
- Mayor impacto a nivel emocional (menor integración social, satisfacción con la vida y bienestar y presentan triple tasa de depresión)



ESTUDIO
UNICEF videojuegos

- Los adolescentes gallegos dedican una **media 7,2 h a la semana** a jugar con videojuegos (un 4.3% más de 30 h)
- Uno de cada 4 gasta dinero todos los meses en videojuegos
- Juegan a través de consolas y móvil
- Más de la mitad juegan a los etiquetados (PEGI) 18 como Call of Duty; GTA
- Constituyen **un canal de socialización importante** (conocen a gente, no supervisión familiar)
- 1 de cada 5 chicos les gustaría llegar a ser gamer profesional



ESTUDIO UNICEF videojuegos

- **Uso problemático de videojuegos** en un 15,7% y posible adicción en un 2.4 % de los adolescentes gallegos (tasas menores que resto de España)
- Entre los de **probable adicción**
 - juegan a los de PEGI 18 y a partir de medianoche
 - presentan menos niveles de bienestar emocional, satisfacción con la vida e integración social
 - presentan tasas de depresión ligeramente mayores



ESTUDIO UNICEF juego on line

- Un 1,3% juega de manera habitual, más los chicos y en la segunda etapa de la ESO , sobre todo apuestas deportivas ,a través de videojuegos, páginas web o app móviles
- Usan tarjetas de crédito, o Pay Pai o Skrill, con gasto medio de 10 euros/ mes
- Motivaciones ; ganar dinero y divertirse y con grandes expectativas de ganar
- Un 51,5% apuesta on line con sus amigos
- Uno de cada 10 adolescentes podría desarrollar una **adicción al juego**
- **Juego problemático** implica menores niveles de bienestar , satisfacción con la vida e integración social y se triplican las tasas de depresión



ESTUDIO UNICEF
acoso
escolar/ciberacoso

- **Acoso escolar;** un 33,7%, , más en las chicas , primera etapa de la ESO; un 23,1% dice haberlo sufrido a lo largo de su vida
- **Ciberacoso;** un 21.8%, segunda etapa de la ESO; ; un 7,6% a lo largo de la vida
- Quienes sufren o han sufrido acoso tienen menos niveles de bienestar emocional, satisfacción con la vida e integración social, y las tasas de depresión se multiplican por 6
- Las tasas de ideación suicida tanto en las víctimas como víctimas agresoras se multiplican por 5



ESTUDIO
UNICEF
conclusiones

- **La tecnología forma parte de la vida** de los adolescentes y lo perciben como fuente de experiencias positivas tanto a nivel social como emocional
- El uso globalizado de internet implica **riesgos**
- Se aprecia un **escasa supervisión** por parte **de progenitores**
- El uso de **videojuegos** constituye uno de los principales canales de ocio



ESTUDIO UNICEF conclusiones

- El uso problemático de internet se puede convertir en un **problema de salud pública**
- **Juego o apuestas on line** en adolescentes pueden derivar en ludopatía
- Se intuye una estrecha relación entre el uso **problemático/ adicción de la tecnología y Salud Mental** de los adolescentes con mayores tasas de depresión asociadas y menor bienestar emocional
- **La lucha contra el acoso y ciberacoso** debe ser una prioridad
- **La educación on line** ha venido para quedarse y supone un desafío como herramienta de aprendizaje



OTROS ESTUDIOS

- Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud , **Fundación FAD** Juventud : *"Entre la añoranza y la incomprensión. La adolescencia del siglo XXI desde las percepciones del mundo adulto"*. Megías.I; Ballesteros J.C y Rodriguez E (2022)
- **EMPANTALLADOS y GAD3**(2021). *"El impacto de las pantallas en la vida familiar. Familias y adolescentes tras el confinamiento: nuevos retos educativos y oportunidades"*.



VULNERABILIDAD/NEURODESARROLLO


Durante la adolescencia ocurre el 80% de la maduración cerebral. El 20% restante se hará posteriormente hasta los 25 años.

Esto explica la conducta desconcertante de los adolescentes: cambios de humor, irritabilidad, carácter explosivo, impulsividad respecto al consumo de tóxicos y adoptar conductas de riesgo.

- CEREBRO ADOLESCENTE Y ADICCIONES
- 




NEURODESARROLLO/VULNERABILIDAD

- El cerebro madura de atrás hacia adelante durante la adolescencia por lo que los lóbulos frontales son menos maduros que el resto y son los últimos que se conectan con el resto.
 - Los lóbulos frontales suponen el 40% del cerebro adulto y son los responsables de desarrollar la capacidad de conocer, juzgar, abstraer y planificar. Son los que hacen posible tomar decisiones sensatas tras pensar, evaluar los peligros y valorar sus consecuencias.
- 



NEURODESARROLLO/VULNERABILIDAD

- Durante la adolescencia se produce la mielinización de las vías de conexión entre neuronas que haciendo la trasmisión sináptica más rápida , coordinada y eficiente.
 - Triángulo de la adolescencia;
 - La amígdala (respuestas emocionales)
 - El núcleo estriado (sistema de recompensa del cerebro)
 - Corteza pre-frontal (funciones ejecutivas)
- 

lo de la a

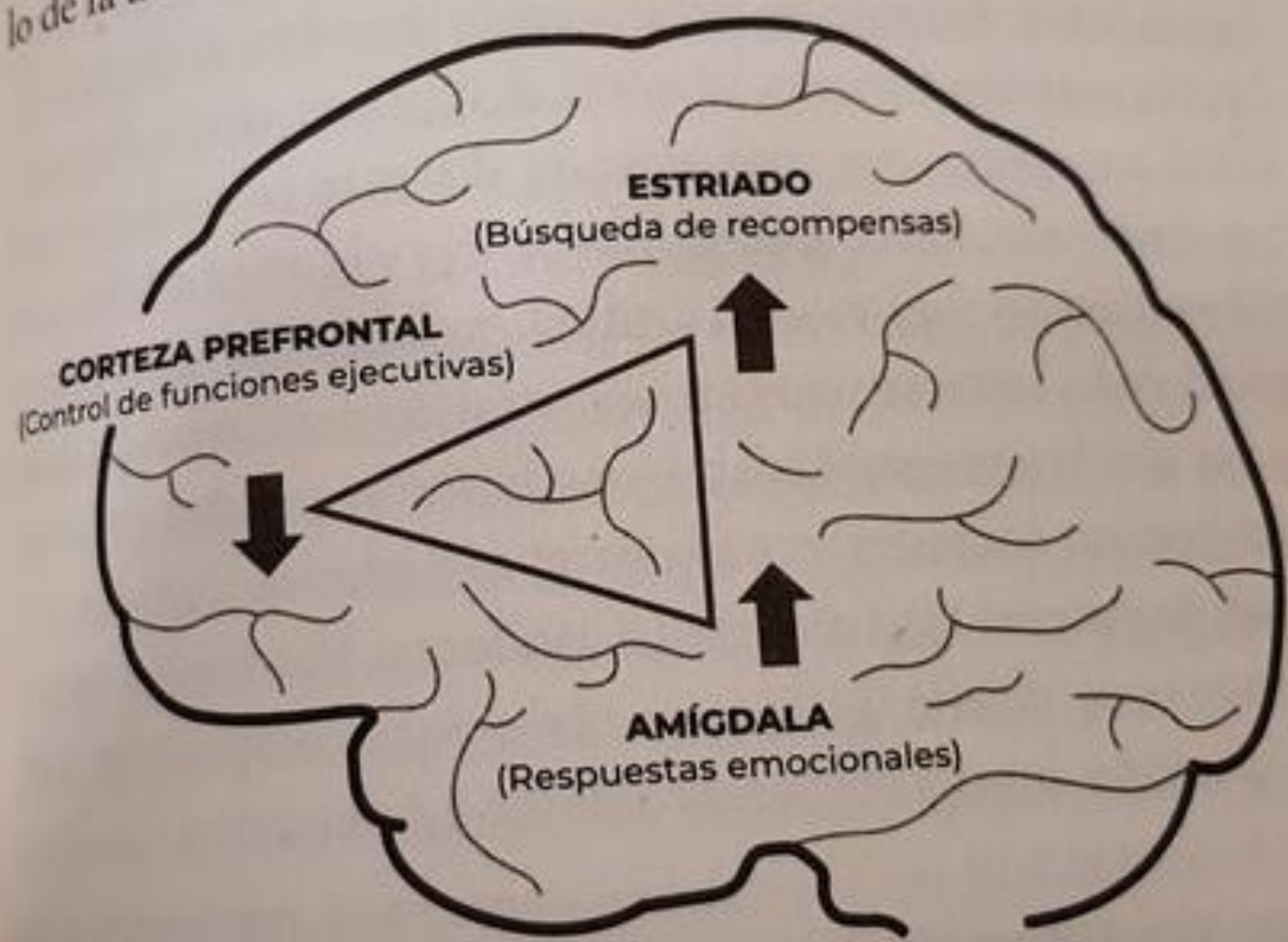



FIGURA 14. El triángulo de la adolescencia. El esquema muestra los principales elementos que caracterizan el cerebro adolescente. Las flechas ascendentes indican sobreactivación o hiperreactividad, y la flecha descendente señala disminución relativa de la actividad. Fuente: Modificada de D. Bueno (2019).



NEURODESARROLLO/ VULNERABILIDAD

- Los sistemas de control cognitivo (funciones ejecutivas de la corteza prefrontal) maduran más despacio que los sistemas socioemocionales (amígdala-emociones ; estriado-recompensa)
 - Esto explica la hiperreactividad emocional, impulsividad y dificultades para controlarse de los adolescentes con respecto a otras etapas evolutivas.
- 



SALUD MENTAL Y ADOLESCENCIA

- La mayor parte de los **trastornos mentales** tienen un inicio en la infancia/adolescencia, aumenta su prevalencia y comorbilidad a medida que pasan los años y continúan en la edad adulta
- La **prevalencia de** los trastornos mentales en la población infanto-juvenil (**< 18 años**) se sitúa entre los **10 y 20%**
- La mitad de los tr. Mentales graves y crónicos (psicosis, tr.afectivos) del adulto comienzan alrededor de los 14 años.
- El **20% de los adolescentes** presentan trastornos clínicos diagnosticables, de los cuales un 5% son trastornos mentales graves y precisan un tratamiento más intensivo mediante un programa específico adaptado a sus necesidades



SALUD MENTAL Y ADOLESCENCIA

- Los trastornos en estas edades no son estáticos si no dinámicos por lo que un **seguimiento frecuente e intensivo** es imprescindible para realizar un buen diagnóstico y por tanto un abordaje terapéutico adecuado que evite una mala evolución y un buen pronóstico.
- Es importante establecer una **buena alianza terapéutica** con el adolescente y su familia y esto supone esfuerzo, constancia y dedicar **tiempo** para las valoraciones e intervenciones terapéuticas.
- Se considera imprescindible un **abordaje y valoración diagnóstica precoz** para diseñar un plan de tratamiento integral e interdisciplinar



SALUD MENTAL Y ADOLESCENCIA

- Con la pandemia se ha visto un **incremento importante de las consultas en Salud Mental en población infanto-juvenil** (de 10 a 20 años) en último trimestre de 2020.
- INE en 2020 se suicidaron 14 menores de 15 años
- **Factores que influyeron :**
 - Incertidumbre
 - exceso de noticias
 - el aislamiento social
 - fin de las rutinas y el uso desmadrado de pantallas



DEMANDA EN SALUD MENTAL

- La pandemia covid y todo lo que ha supuesto para la vida de los adolescentes ha provocado una **gran demanda en Salud Mental** .La atención que precisaban necesitó de varios dispositivos tanto en nuestra área sanitaria como en otras de Galicia a las que hubo que derivar.
- USM inf-juvenil Lugo
 - Programa de transición a la vida adulta
 - Hospital de día infanto-juvenil de Lugo (primera fase)
 - Unidad de Hospitalización de Salud Mental infanto-juvenil CHUS
 - Unidad de tr. Conducta alimentaria (Conxo, EOXI Santiago)

DEMANDA EN SALUD MENTAL

- En el **Plan de Salud Mental de Galicia postCovid (2020-2024)** se establece como proyecto prioritario el desarrollo de programas de prevención y atención precoz a poblaciones vulnerables como lo es a la infanto-juvenil sometida a experiencias traumáticas
- Entre los objetivos está el incrementar recursos y programas preventivo-asistenciales en Salud Mental inf.juvenil
 - refuerzo de unidades ambulatorias
 - creación de nueva unidad de hospitalización (Vigo)
 - dotación progresiva de hospitales de día infanto-juvenil
 - programa de detección precoz e intervención en adicciones

Plan de Saúde Mental de Galicia pos-COVID 19

METODOLOXÍA DE ELABORACIÓN

-  Participación do paciente nos seus cuidados e a promoción da súa autonomía
-  Promoción da integración das persoas na comunidade comunitaria, apoiandoa no seu proceso de recuperación
-  Favorecemento da gobernanza e da coordinación entre os diferentes sectores implicados na atención das persoas con problemas de saúde mental
-  Desenvolvemento de programas de prevención e atención precoz, poñendo o foco na infancia e nos colectivos sometidos a experiencias traumáticas
-  Implantación de innovacións organizativas e fomento da investigación orientada a atender aos problemas de saúde mental na etapa pos-COVID 19



OBJECTIVOS DO NOVO MODELO DE ATENCIÓN

Presentación do proxecto do plan



Creación dun grupo técnico



Consulta telemática



Grupos de consulta



Elaboración de memoria económica e plan de implantación



RESUMO DO ORZAMENTO 2020-2024



PROFESIONAIS DE NOVA INCORPORACIÓN



NOVOS DISPOSITIVOS POR ÁREA SANITARIA



ENLACE
PRIMARIA-HOSPITAL



PROGRAMA
PREVENCIÓN SUICIDIO



PROGRAMA
SOCIOSANITARIO



HOSPITAL DE DÍA
INFANTOXUVENIL



UNIDADE DE
PSICOGERIATRÍA



HOSPITALIZACIÓN
A DOMICILIO



UNIDADE DE
REHABILITACIÓN



HOSPITALIZACIÓN
AGUDOS



UNIDADE DE
SAÚDE MENTAL



HOSPITALIZACIÓN
INFANTOXUVENIL



PROGRAMA PRIMEIROS
EPISODIOS PSICOSE



UNIDADE DE SAÚDE
MENTAL INFANTOXUVENIL





DEMANDA EN SALUD MENTAL

- Se han tenido que realizar **distintos niveles de atención**
- **INTENSIVO** Los pacientes más graves son tratados de forma multidisciplinar en consultas muy frecuentes según los recursos profesionales y materiales (instalaciones) que se disponían. Derivación a otras áreas sanitarias si era preciso .
- **NO INTENSIVO** en las consultas externas en USM infanto-juvenil y Programa de Transición a la vida adulta.



DEMANDA EN SALUD MENTAL

- En la primera fase de puesta en marcha Hospital de día infanto-juvenil se implantaron **programas de carácter intensivo** para menores de 12 a 18 años que precisaban un abordaje más intensivo que en USM inf-juvenil o programa de transición a la vida adulta.
 - menores con **tr. Mental grave**
 - menores con **tr. Conducta alimentaria** en fase de recuperación ponderal y/o control intensivo de conductas restrictivas purgativas sin criterio de ingreso por riesgo somático
 - menores con **riesgo autolesivo e inestabilidad emocional grave**



DEMANDA EN SALUD MENTAL

- **Otras patologías** que han aumentado en la pandemia:
- Tr. Depresivos
- Tr. Ansiedad / Fobias (escolares y otras)
- Tr de conducta
- Descompensación en tr. Neurodesarrollo (TDAH; TEA)
- Disforia de género
- Conductas autolesivas no suicidas

DEMANDA EN SALUD MENTAL

- Las **adicciones**, tanto el uso patológico de internet como el consumo de tóxicos , **se han detectado asociados a muchas de las patologías** más prevalentes desde el inicio de la pandemia ,más que como un diagnóstico único.
- Las vemos enmarcados en tr. conducta, TDAH, fobias escolares, acoso escolar, tr. Depresivos, tr. Ansiedad, TEPT tras abuso sex o violencia de género, conductas suicidas, autolesiones no suicidas, tr. Conducta alimentaria, disforia de género, TOC.



DEMANDA EN SALUD MENTAL

**Internet ha cambiado la forma en
que los adolescentes**

se relacionan

se comunican

se informan (intereses,
conflictos, nuevos retos.. .)

aprenden



DEMANDA EN SALUD MENTAL

Internet ha modelado :

- la presentación de los síntomas de los tr. Mentales (motivo de consulta)
- la forma de pedir ayuda
- Los factores de riesgo
- los factores desencadenantes
- Los factores mantenedores (TCA, fobias escolares)
- la forma de ejercer violencia (ciberacoso



DEMANDA EN SALUD MENTAL

- **Tr. Conducta alimentaria y Nuevas tecnologías**
- Suponen un medio trasmisor de la cultura de la delgadez
- Son un factor de riesgo ambiental muy determinante para desarrollar TCA en adolescentes vulnerables.
- Actúan como factor mantenedor de las conductas patológicas respecto al peso, alimentación...



DEMANDA EN SALUD MENTAL

- Está demostrado que la exposición a los medios de comunicación y redes sociales (ideal de belleza) y la insatisfacción con el propio cuerpo y práctica de dieta son **predictores de TCA**
- La sobreexposición a internet en la pandemia y lo que en redes se proponía para **evitar las consecuencias de la vida sedentaria** han provocado una verdadera avalancha de TCA en población infanto-juvenil en forma de casos graves y edades muy precoces.



DEMANDA EN SALUD MENTAL

- Durante el **confinamiento** la incertidumbre, pérdida de control, miedo a contagiarse y a contagiar, la exposición al sufrimiento, cese de las actividades colectivas, la transformación de la vida académica, la falta de espacios de intimidad han agravado la vulnerabilidad de los adolescentes para desarrollar anorexia nerviosa

DEMANDA EN SALUD MENTAL

- Internet (redes sociales, blogs, páginas web) como medio de comunicación e información contribuye a la **publicidad** de servicios y productos adelgazantes, exposición de cuerpos modélicos , , estar en forma , tablas de ejercicio, app con tablas para contar calorías, real fooding,
- -páginas pro-ana y pro-mía que promueven la **estética anoréxica** dando consejos para conseguirla (dietas restrictivas, vómitos, quemar calorías de forma rápida , ocultar conductas para perder peso...)




DEMANDA EN SALUD MENTAL

- **Tr ansiosos y tr.depresivos y nuevas tecnologías**
- La adicción a Internet se asocia de forma frecuente a ansiedad y síntomas de evitación fóbica así como a patología depresiva (motivo de consulta es el uso patológico de NT)



DEMANDA EN SALUD MENTAL

- **Conductas suicidas y Nuevas tecnologías**
 - En 2019 el suicidio fue la cuarta causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años en todo el mundo (OMS). En 2020 se suicidaron 14 menores de 15 años.
 - Ideación suicida (estructurada/ no estructurada)
 - Conductas autolesivas no suicidas
 - Intento autolítico (intencionalidad)
 - Suicidio consumado
- 




DEMANDA EN SALUD MENTAL

- **Conductas autolesivas no suicidas**
- Son más frecuentes en adolescentes y adultos jóvenes
- Prevalencia elevada (15-20%) similar entre países
- En las chicas son más frecuentes los cortes y en chicos los golpes y las quemaduras
- Más en el rango de edad de 13-14 años
- Búsqueda de alivio o calma
- Dos tipos (intrapersonal, más frec), la interpersonal (demostrativa)
- Pueden predecir el intento autolítico y son un factor de riesgo de suicidio




DEMANDA EN SALUD MENTAL

- La etapa evolutiva de mayor riesgo para el inicio de **conductas adictivas** (con o sin sustancia) es la adolescencia.
 - Influyen factores como la necesidad de afrontar altibajos emocionales , la afirmación de su propia identidad frente a sus padres, la presión del grupo de iguales, así como la sensación de omnipotencia e invulnerabilidad.
 - El consumo de tóxicos adelanta la edad de inicio de los trastornos psicóticos (esquizofrenia)
- 



DEMANDA EN SALUD MENTAL

- La discapacidad que puede generar el abuso de las TRIC puede objetivarse como tiempo de dedicado a internet y que se saca de otras actividades (lectura, ejercicio, relaciones sociales cara a cara)
 - El uso abusivo puede llevar en poblaciones vulnerables al aislamiento social, abandono de autocuidado, fatiga, falta de sueño.
 - Los jóvenes crean su identidad comparándose con otros, en nuestros días esto no cesa durante las 24 h los 7 días de la semana.
- 




DEMANDA EN SALUD MENTAL

- Los cambios cognitivos asociados al uso de internet podrían transformar la forma de actuar cognitivamente de toda una generación.
- EL uso patológico de NT puede provocar en los adolescentes la convicción de que tienen un conocimiento profundo de los temas, la pérdida de capacidad reflexiva, la búsqueda de mensajes sencillos , y refuerzo de creencias patológicas y confusión de popularidad con valores



TRICS

- Herramientas que han venido para quedarse.
 - Es preciso supervisar su uso en adolescentes y niños, dada la etapa evolutiva y desarrollo de funciones ejecutivas (disregulación emocional)
 - Ante aparición de conductas disfuncionales realizar intervención y abordaje precoz
 - Educación en uso responsable de tecnologías en prevención primaria.
- 

MUCHAS
GRACIAS POR
SU ATENCIÓN

