



**ORGANISMO ANDINO DE SALUD
CONVENIO HIPÓLITO UNANUE**

WEBINAR

**Salud de los Adolescentes a un
año de la Pandemia por COVID-19**

La salud mental de los adolescentes a un año de la pandemia

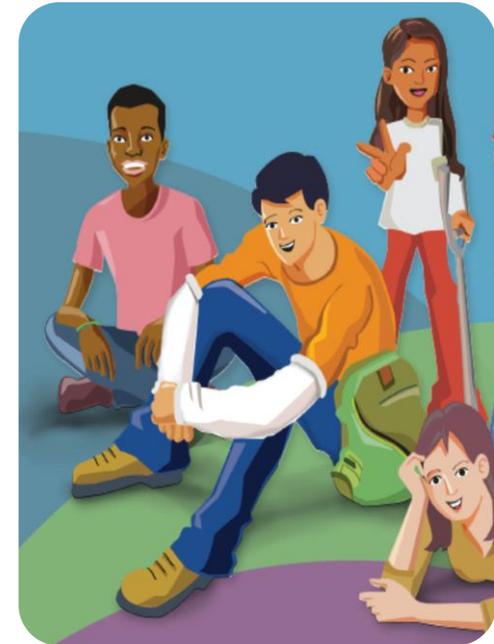
Med. Psiq. July Caballero Peralta
Dirección de Salud Mental
Ministerio de Salud

**No
bajemos
la guardia**

La adolescencia

Es una etapa donde se da el proceso de consolidación de la identidad y la estructura de la personalidad, de búsqueda del sentido de pertenencia, y a la vez de independencia y autonomía que les permita transitar a la vida adulta.

En esta etapa se hace más evidente la importancia de la interacción con pares, así como la necesidad de respetar su privacidad y espacios.



¿Cómo afecta emocionalmente la pandemia del coronavirus?

- Continúa generando incertidumbre y temor.
- Sigue siendo una situación rápidamente cambiante.
- Persiste la restricción oscilante de actividades presenciales (escuelas, servicios de salud, de protección entre otros)
- Se agudiza el impacto de los determinantes sociales en la salud.
- Puede ser potencialmente traumático para muchas personas.
- Para un adolescente, la vivencia de trauma se verá afectado por la manera cómo responden los padres y cuidadores al estrés.



La cuarentena y su efecto en la salud mental

- Loades *et al* realizaron una revisión sistemática de 63 artículos que informaron sobre el impacto del aislamiento social y la soledad en la salud mental de niños y adolescentes previamente sanos (n=51.576; edad media 15,3).

Depresión:

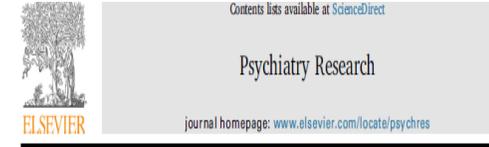
- El aislamiento social y la soledad aumentaron el riesgo de presentar depresión.
- Dos estudios reportaron odds ratios para aquellos que percibieron soledad de 5 a 40 veces más probabilidades de puntuar más allá de los puntos de corte clínicos para depresión.

Ansiedad:

- Hubieron correlaciones moderadas entre aislamiento social/soledad y ansiedad generalizada y fobia social.
- Un estudio encontró que el aislamiento/soledad se asoció a un riesgo de 1.63 a 5.49 veces mayor que de sentir ansiedad.

La pandemia y su efecto en la salud mental

- S.B. Guessoum *et al* realizaron una revisión de la literatura sobre los trastornos psiquiátricos en adolescentes relacionados con la pandemia de la COVID-19.
- Encontraron que la pandemia de COVID-19 podría generar un aumento de la presencia de trastornos psiquiátricos como el Trastornos de estrés postraumático, depresivos y de ansiedad, así como síntomas relacionados con el duelo.
- Factores hallados que podrían influir en la salud mental de los adolescentes: acontecimientos vitales estresantes, confinamiento prolongado en el hogar, duelo traumático, violencia intrafamiliar, uso excesivo de Internet y las redes sociales, insuficiente capacidad de afrontamiento individual y familiar.



Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown

Sélim Benjamin Guessoum^{a,b,c,d,e,f}, Jonathan Lachal^{b,h,i,j}, Rahmeth Radjack^{a,c,e,f},
Emilie Carretier^{a,b,c,e,f}, Sevan Minassian^a, Laelia Benoit^{a,b,c,e,f}, Marie Rose Moro^{a,b,c,e,f}

^aCenter Paris University Hospital, University Hospital Cochin, Maison des Adolescents - Youth Department, F-75014 Paris, France

^bUniversity of Paris, PCPP, F-92100 Boulogne-Billancourt, France

^cUniversity Paris-Saclay, UMSJ, Inserm, CESP, Team DePsy, F-94807, Villejuif, France

La pandemia y su efecto en la salud mental

- D. Marques de Miranda *et al* incluyeron 51 artículos para su revisión sistemática. Identificaron altas tasas de ansiedad, depresión y síntomas de estrés postraumáticos en niños y adolescentes.
- Recomiendan evaluar la efectividad de las nuevas estrategias de intervención en el contexto de la pandemia.

How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children. D. Marques de Miranda *et al*. *International Journal of Disaster Risk Reduction* 51 (2020) 101845

International Journal of Disaster Risk Reduction 51 (2020) 101845



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

International Journal of Disaster Risk Reduction

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/ijdrr>



Review Article

How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents?

Debora Marques de Miranda^a, Bruno da Silva Athanasio^b, Ana Cecília Sena Oliveira^b, Ana Cristina Simoes-e-Silva^{c,*}

^a Department of Pediatrics, Laboratory of Translational Medicine, Laboratory of Translational Medicine, Faculty of Medicine, Federal University of Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, Minas Gerais, 30130-100, Brazil

^b Faculty of Medicine, Federal University of Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, Minas Gerais, 30130-100, Brazil

^c Department of Pediatrics, Interdisciplinary Laboratory of Medical Investigation, Faculty of Medicine, Federal University of Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, Minas Gerais 30130-100, Brazil



La pandemia y su efecto en la salud mental

- S. Singh, et al. realizaron una revisión narrativa de 22 artículos .
- Entre sus hallazgos recomiendan realizar estudios longitudinales y que evalúen el desarrollo de niñas, niños y adolescentes.
- Enfatiza la necesidad de desarrollar Planes de Acción basado en evidencia para atender las necesidades psicosociales y de salud mental de los más vulnerables como lo son niños y adolescentes.
- Resalta la importancia de mejorar el acceso de los adolescentes a los servicios de salud mental orientados a proporcionar medidas para el desarrollo de mecanismos de afrontamiento durante la crisis pandémica utilizando las redes colaborativas, comunitarias, los medios digitales y equipos interdisciplinarios.

Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. S. Singh, et al. *Psychiatry Research* 293 (2020) 113429



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Psychiatry Research

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psychres

Review article

Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations^{*}

Shweta Singh^a, Deblina Roy^{b,*}, Kritika Sinha^c, Sheeba Parveen^c, Ginni Sharma^c, Gunjan Joshi^c

^aAdditional Professor, Department of Psychiatry, KGMU Lucknow, India

Salud Mental en niñez y adolescencia en el contexto de la COVID-19 en Perú

- Estudio descriptivo transversal dirigido a padres, madres y cuidadores principales de niños, niñas y adolescentes, que son mayores de 18 años y residen actualmente en Perú.

Objetivos

- Medir la presencia de problemas de salud mental en niñez y adolescencia en el contexto COVID-19 en Perú.
- Identificar los principales factores estresores y protectores asociados que presentan las niñas, niños y adolescentes durante la pandemia del COVID-19
- **Recojo de datos:** 23 de octubre al 26 de Noviembre del 2020
- n=20,705 consintieron su participación
- n=12,593 respuestas válidas

ESTUDIO: Salud mental en niñas, niños y adolescentes en Perú en el contexto de la COVID-19

¿Eres padre de familia o cuidas de alguna niña, niño o adolescente?



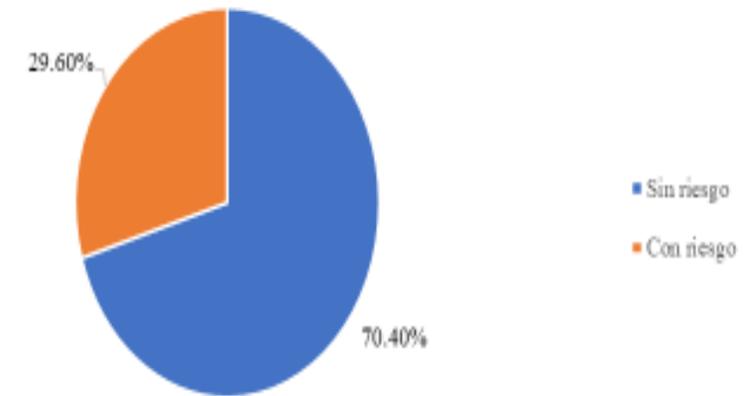
Participa en esta ENCUESTA de salud mental

Click en el enlace

Resultados preliminares

- El 29,6% de adolescentes de esta edad estuvo en la categoría de riesgo para presentar un problema de salud mental de tipo emocional, conductual o de atención/concentración.
- El riesgo de presencia de problemas de salud mental en las niñas, niños y adolescentes es más frecuente en aquellos cuyos cuidadores principales tienen síntomas depresivos (69.4%) comparado a aquellos sin síntomas depresivos (29%).
- El riesgo de presencia de problemas de salud mental en las niñas, niños y adolescentes es más frecuente en aquellos cuyos cuidadores tienen baja resiliencia (46.9 %) comparado a aquellos con normal/alta resiliencia (30.1%).

-Presencia de algún problemas de salud mental tipo emocional, conductual o dificultad en la atención/concentración
12 a 17 años



Cuidado de la salud mental con el adolescente

- Orientado a fortalecer el potencial rol activo de los adolescentes en el autocuidado y como promotores de las conductas responsables frente al coronavirus.
- Identificación temprana de riesgos en salud mental del adolescente.
- Actividades a realizarse en los diferentes espacios utilizados por el adolescente en cada territorio: comunitarios, educativos, sanitarios, de protección entre otros



Cuidado de la salud mental con el adolescente

Reconoce y expresa tus emociones

a) Es natural sentir miedo, ira o tristeza, el problema surge cuando estas emociones se vuelven muy intensas o duran mucho.

b) Habla sobre tus sentimientos con familiares y amigos con quienes tengas confianza.

c) Conversa, dibuja o realiza otras actividades para expresarte.

d) Si es necesario, acércate al Centro de Salud más cercano a tu casa o



- Horario para actividades y tareas en casa
- Dosificación de la cantidad y calidad de la información que se recibe
- Fomento del pensamiento positivo
- Comunicación con familiares, amigos, pares.
- Uso saludable de internet y redes
- Actividad física para la mejora de la calidad de vida

Cuidado de la salud mental con el cuidador

La importancia de la salud mental de la madre, padre o persona adulta que asume el cuidado y la relación que establece con sus hijos o familiares adolescentes.

- Ellos pueden fomentar espacios para expresar emociones, resolver dudas y son todavía referentes y modelos de conducta para el adolescente.
- Es importante que los cuidadores se encuentren emocionalmente disponibles, que compartan tiempo y estén dispuestos a escuchar de manera empática y activa.



LAZOS AFECTIVOS FUERTES

Escucha con tolerancia y flexibilidad, respeta sus tiempos, espacios y privacidad.

UNA BUENA COMUNICACIÓN

- Honesta y transparente, poniéndote en su lugar.
- Ayuda conversar sobre sus gustos, recuerdos, opiniones y necesidades.
- Genera espacios y actividades para compartir.
- Evita juzgar o criticar, así generas confianza para tratar temas como sus preocupaciones, deseos y emociones.

Cuidado de la salud mental con el cuidador

AUTONOMÍA CON LÍMITES

Conforme tu hija va demostrando que cumple los acuerdos y que comprende las consecuencias de sus decisiones, puede ir asumiendo más libertades y responsabilidades.



ACUERDOS DE CONVIVENCIA

Conversen sobre las responsabilidades de cada miembro de la familia, los horarios, tareas y las consecuencias de no cumplirlos. En tiempos de pandemia, al estar más tiempo en la casa, los acuerdos facilitan la convivencia.

REFLEXIONANDO SOBRE LOS LÍMITES

Explícale por qué puede o no hacer ciertas cosas, usa un tono de voz calmado, evita usar frases negativas, porque puede ser interpretado como una agresión y esto generará rebeldía. Más bien reflexiona con él y con paciencia, hazle notar los riesgos a los que todos estamos expuestos.

PENSAMIENTO REFLEXIVO

Guíalo con preguntas que lo ayuden a analizar los problemas, valorar las ventajas y desventajas para tomar la mejor decisión.

PARA UN RELACIÓN SALUDABLE CON TU HIJO (A)

- Construye lazos afectivos fuertes
- Escúchalo(a)
- No lo/la juzgues
- Dale importancia a sus problemas
- Considera sus opiniones
- Acuerda las reglas y las consecuencias
- Ayúdalo(a) a expresar sus emociones

Mensajes comunicacionales

- Después de tantos meses de restricciones, la motivación de reunirse/encontrarse para tener el contacto social/humano es muy fuerte.
- En esta fase de la pandemia, nuestras maneras de comunicación tienen que adaptarse para ser más segmentados, más diversificados, y focalizándose en promover un protagonismo positivo y participación activa de la población adolescente con relación a comportamientos claves.

Nuestros
sentimientos
durante la
pandemia

#MiSaludMentalImporta

Conversatorio de adolescentes
y jóvenes unidos por el derecho
a la salud

Sábado 23 de Mayo
5pm - Via ZOOM

Mensajes comunicacionales

- Considerar procesos de personalización los mensajes existentes, reforzando el elemento de las motivaciones para los adolescentes y las barreras para lograr la modificación de conducta que se busca.
- Entender cuáles son los canales formales/informales que esos segmentos utilizan, y en quien tienen confianza con relación a los comportamientos que se busca modificar.
- Con la fatiga visual de tantos meses de pandemia y de afiches, variar los formatos es importante para atraer la atención del público.

Fomento de uso de espacios públicos saludables y seguros



**No
bajemos
la guardia**

La escuela y la salud mental en adolescentes

Las dificultades emocionales en las y los estudiantes producto de la pandemia, requieren ser consideradas para el regreso a clases.

- Existe una relación entre la presencia de problemas socioemocionales y dificultades académicas

La escuela como espacio para el fomento del desarrollo socioemocional

- Considerar el reinicio de las clases presenciales en tanto las condiciones sanitarias lo permitan

Centers for Disease Control and Prevention

MMWR

Morbidity and Mortality Weekly Report

Early Release / Vol. 70

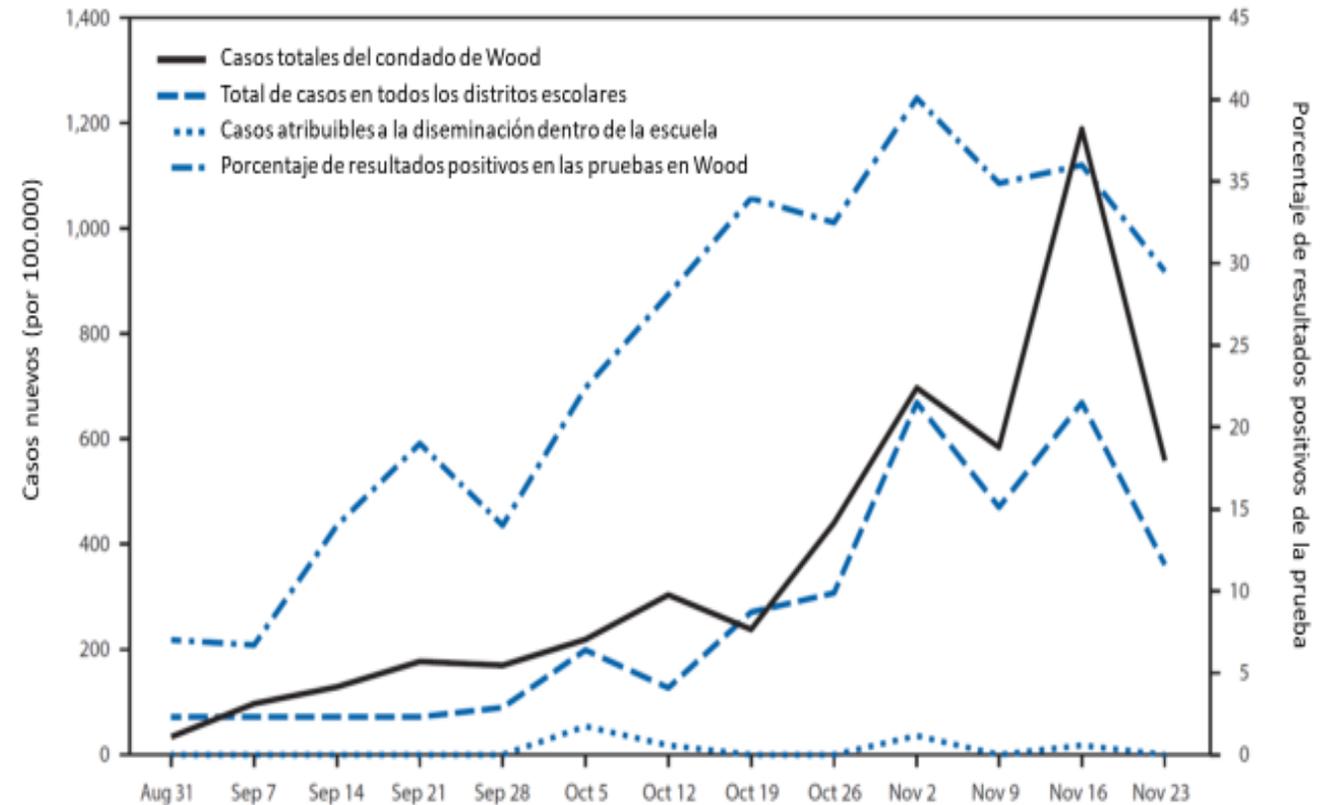
January 26, 2021

**COVID-19 Cases and Transmission in 17 K–12 Schools —
Wood County, Wisconsin, August 31–November 29, 2020**

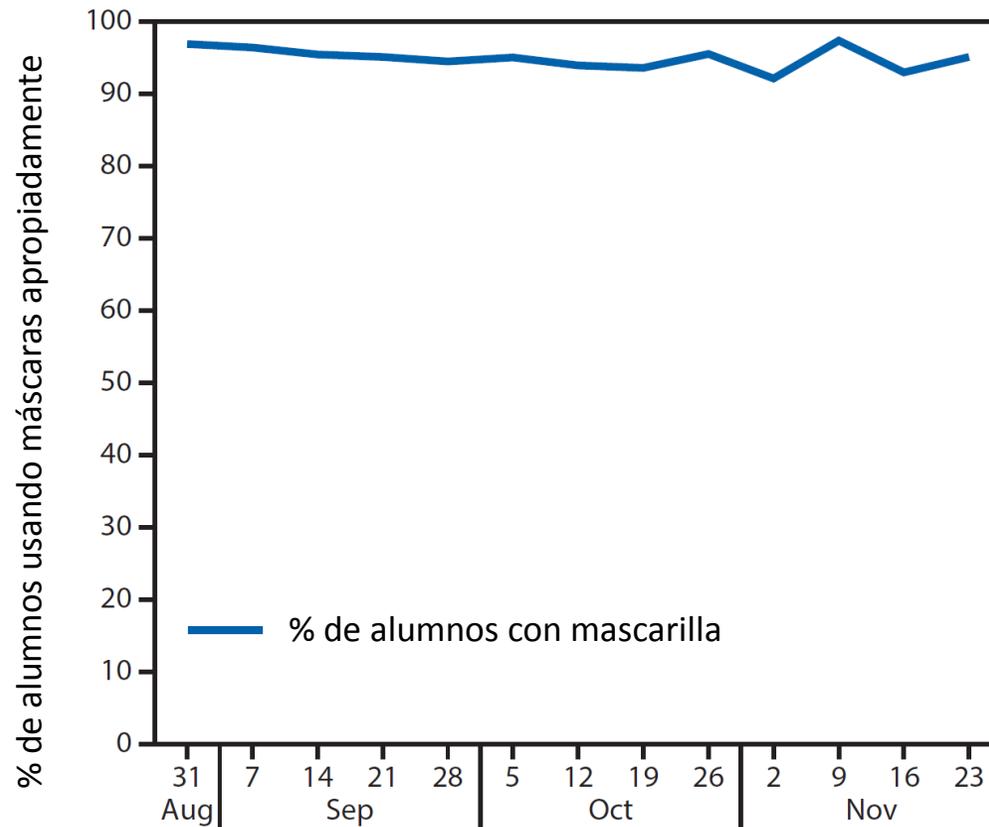
Amy Falk, MD^{1,2}; Alison Benda²; Peter Falk, OD³; Sarah Steffen, MMP²; Zachary Wallace²; Tracy Beth Hoeg, MD, PhD^{4,5}

Incidencia de COVID-19 relacionada con la comunidad y la escuela (casos por cada 100.000)

- Se investigaron los casos de COVID-19, la propagación y el cumplimiento del uso de mascarillas entre 4,876 estudiantes y 654 miembros del personal de 17 escuelas (con aulas desde inicial hasta el grado 12) en zonas rurales de Wisconsin entre el 31 de agosto al 29 de noviembre de 2020.



Porcentaje promedio de estudiantes (n = 4876) en cumplimiento con el uso de mascarillas recomendado en el condado de Wood, Wisconsin.



En las 17 escuelas rurales de Wisconsin evaluadas, el uso de mascarillas en los estudiantes fue alto y la incidencia de COVID-19 entre los estudiantes y el personal fue menor que en el condado en general (3.453 frente a 5.466 por 100.000). Entre los 191 casos identificados en estudiantes y miembros del personal, solo siete casos (3,7%), todos entre estudiantes, estaban relacionados con la propagación en la escuela.

Atención de los problemas de salud mental en adolescentes

Línea gratuita para adolescentes:
0800-00194

¿TIENES PROBLEMAS? • ¿ESTÁS TRISTE O PREOCUPADA? • ¿TE ES DIFÍCIL DORMIR?



Te escuchamos y apoyamos con total confidencialidad
ATENCIÓN DE 7 DE LA MAÑANA A 1 DE LA MADRUGADA



GERENCIA REGIONAL DE SALUD
Justos por la Prosperidad

Tu Centro de Salud Mental Comunitario y Hospitales, ponen a tu servicio los números telefónicos para brindarte el apoyo emocional frente a esta pandemia Covid-19:

999970751	CSMC SEMBRANDO ESPERANZA - HUAMACHUCO	CSMC LA ESPERANZA	941188084
988642999	CSMC VALLE DE ESPERANZA - ASCOPE	CSMC RENACER - OTUZCO	916627155
930535366	CSMC VIRU	CSMC MAEICH MUCHK - MOCHE	943177764
942091735	CSMC ABRAZA LA VIDA - CHEPEN	CSMC EL PORVENIR	916537856
990415467	CSMC FLORENCIA DE MORA	HOSPITAL BELEN	947407252
981542004	CSMC SAN CRISPIN		

LUNES A SABADO
7:30am - 7:30pm



Salud Mental
SUB GERENCIA DE CUIDADO INTEGRAL DE SALUD

Línea gratuita para adolescentes:
0800-00194

¿ESTÁ IRRITABLE O MOLESTO? • ¿LO OBSERVAS PREOCUPADO? • ¿DUERME POCO?



Les escuchamos y apoyamos con total confidencialidad
ATENCIÓN DE 7 DE LA MAÑANA A 1 DE LA MADRUGADA



No bajemos la guardia

Los servicios para la atención integral de los problemas de salud mental en adolescentes y sus familias

Según el estudio llevado a cabo por OMS en 130 países entre junio y agosto de 2020 concluye que:

- Más del 60% de los países señaló afectación de los servicios de salud mental destinados a las personas vulnerables, incluidos los niños y los adolescentes (72%), las personas mayores (70%) y las mujeres que requieren servicios prenatales o postnatales (61%).
- El 67% observaba alteraciones en los servicios de orientación psicológica y de psicoterapia; el 30% en el acceso a los medicamentos destinados a tratar trastornos mentales, neurológicos y derivados del consumo de drogas.

<https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Los servicios para la atención integral de los problemas de salud mental en adolescentes y sus familias

- Más del 80% de los países de altos ingresos declararon haber recurrido a la telemedicina y la teleterapia para paliar las dificultades de los servicios de salud mental, porcentaje que no llega al 50% en el caso de los países de bajos ingresos.
- El 89% de los países señalaron, en el marco del estudio, que la salud mental y el apoyo psicosocial formaban parte de sus planes nacionales de respuesta a la COVID-19, apenas el 17% de esos países disponían de un presupuesto adicional suficiente para financiar esas actividades.
- A medida que la pandemia siga su curso, se intensificará la demanda de programas de salud mental y de servicios de salud mental, que previamente arrastraban dificultades de financiamiento.

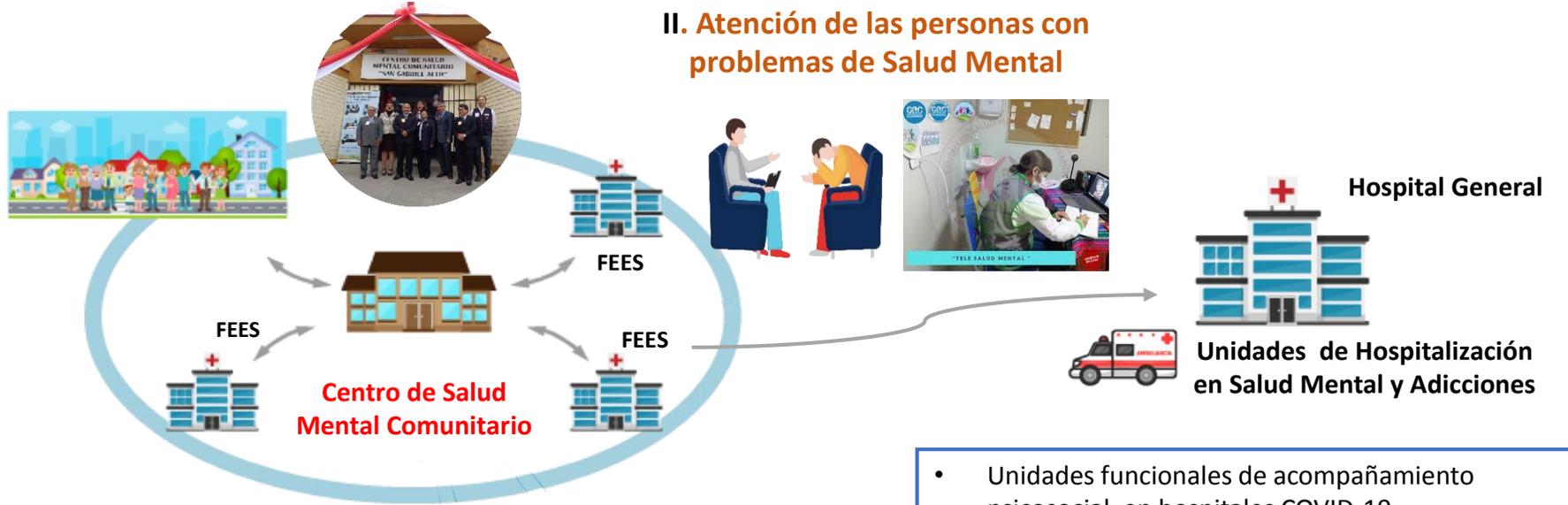
<https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

PLAN DE SALUD MENTAL PARA REDUCIR EL IMPACTO PSICOSOCIAL DE LA PANDEMIA POR COVID-19 .PERU. 2020 - 2021



I. Promoción del Cuidado Comunitario y Autocuidado de la Salud Mental

- Apoyo mutuo, solidaridad y cohesión comunitaria.
- Articulación intersectorial e intergubernamental.
- **Resiliencia individual.**
- **Parentalidad positiva.**
- **Manejo del estrés y afrontamiento positivo.**
- **Entretenimiento saludable y seguro.**
- Actividad física para la mejora de la calidad de vida de la población.
- Comunicación social para el autocuidado y cuidado comunitario.



II. Atención de las personas con problemas de Salud Mental

- **Identificación activa y cuidado de la salud mental en el primer nivel de atención.**
- Acompañamiento psicosocial a sobrevivientes por infección COVID y familiares de personas fallecidas.

- **Cuidado de la salud mental en personas con problemas psicosociales.**
- **Cuidado de la salud mental de personas con trastornos mentales y del comportamiento.**

- Unidades funcionales de acompañamiento psicosocial en hospitales COVID-19.

- Fortalecimiento de la oferta de servicios de emergencia y urgencia en salud mental



Hogares protegidos

- Desinstitucionalización urgente de personas indebidamente internadas en IPRESS hospitalarias en salud mental.

Cuidado de la Salud Mental del personal de salud

- Fortalecimiento y expansión de la oferta de servicios de Salud Mental Comunitaria
- Desarrollo de la oferta virtual de cuidados y servicios de Salud Mental Comunitaria.



LEY Nº 31123

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

POR CUANTO:

LA COMISIÓN PERMANENTE DEL
CONGRESO DE LA REPÚBLICA;

Ha dado la Ley siguiente:

**LEY QUE DECLARA DE NECESIDAD E INTERÉS
NACIONAL PRIORIZAR COMO POLÍTICA DE
ESTADO EL FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO
DE LOS SERVICIOS DE PROMOCIÓN,
PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y RECUPERACIÓN
DE LA SALUD MENTAL**

**Muchas gracias
por su atención**