

Depresión durante la pandemia: cómo apoyar a los adolescentes y los adultos jóvenes



Si hace memoria y piensa en sus años durante la escuela secundaria, probablemente recuerde algunos eventos importantes como reuniones con excompañeros, eventos deportivos, obras escolares, conciertos, bailes de graduación o fin de curso. Durante el último año, todo ha sido suspendido. Si bien las clases pasaron a ser virtuales o de formatos mixtos en muchos lugares, estas no compensan totalmente la interacción social que, por lo general, viene con el aprendizaje en persona.

Los estudiantes universitarios también han perdido algunos momentos importantes, como una experiencia típica de dormitorio, los clubes y las actividades, las pasantías y las ceremonias de graduación. Además, como dichos estudiantes continuarán avanzando durante otro semestre de clases en línea, muchos tendrán dificultad para pagarlas al encontrarse en un mercado laboral difícil.

A muchos de estos jóvenes, la pandemia les ha pasado factura. Aunque no se hayan enfermado o perdido a un ser querido, posiblemente hayan experimentado aflicción, “una respuesta normal ante la pérdida de alguien o algo importante para usted¹” debido a la pérdida de eventos significativos de la vida.

Índices elevados de depresión

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo desencadenan afecciones de salud mental o exacerban aquellas existentes²”.

Si bien los estudios varían en todo el mundo, muchos han demostrado cuánto aumentó la depresión en varias poblaciones durante la pandemia.

el aumento de la depresión en todas las edades es

7 veces

mayor³

- **Un 22,28 %** de prevalencia de **síntomas de depresión clínica** en niños y adolescentes en China (frente al 13,2 % anterior)⁴
- **El 33 % de estudiantes universitarios** encuestados en los EE. UU. afirmaron que padecen **depresión**⁵
- **El 24 % de estudiantes de escuela secundaria de los EE. UU.** encuestados declararon que conocen a alguien que ha tenido **pensamientos suicidas** desde el comienzo del COVID-19⁵

Tiempo de empatía y apoyo

Si tiene un adolescente o adulto joven en su vida, hay cosas que puede hacer para apoyarlos durante la pandemia. Intente seguir estos consejos.

Comience con una conversación. Pregúnteles cómo se sienten y tome sus sentimientos en serio. Ciertamente, en medio de su propio estrés, el hecho de perderse una temporada de fútbol o una fiesta de cumpleaños puede parecer insignificante. Sin embargo, para un adolescente o adulto joven puede ser algo importante. Reconozca lo que ellos han perdido y dígalos que está bien si no se sienten de maravilla en este momento. Además, esté atento a cualquier síntoma, incluidos los cambios de comportamiento.

Explore opciones para recibir asesoramiento a través de la telemedicina. Conforme a una nueva encuesta de la OMS, "la pandemia del COVID-19 ha interrumpido o suspendido los servicios esenciales de salud mental en un 93 % de los países de todo el mundo mientras que la demanda de salud mental va en aumento²". En varios países, en la actualidad, el asesoramiento en línea es una excelente opción. Busque organizaciones, como la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI) en los EE. UU., que puedan conectarlo con recursos, o llame al programa de asistencia al empleado. Además, las aplicaciones como Sanvello pueden ayudar a manejar los síntomas de depresión.

Recomiende programas saludables. Aliente a los estudiantes a establecer rutinas cuando tengan clases virtuales. Recuerde que la actividad física puede tener un gran impacto en la salud mental. También el sueño. En un estudio de adolescentes, se descubrió que no dormir lo suficiente se asociaba al 62 % del aumento del riesgo de padecer un estado depresivo⁶. Asimismo, recuérdelos mantener distanciamiento social, usar cubrebocas y lavarse las manos.

Restablezca sus reglas en cuanto al tiempo frente a la pantalla. Si el adolescente aún vive en su casa y usted tiene reglas en cuanto al tiempo frente a la pantalla, considere si estas son adecuadas durante la pandemia. La tecnología es esencial para que los jóvenes se conecten socialmente durante el tiempo de distanciamiento y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan la comunicación con amigos por teléfono, mensajes de texto, videollamadas y redes sociales¹. Sin embargo, asegúrese también de hablar sobre los peligros de permanecer en línea. Los CDC advierten que "el aumento de la actividad en Internet también los coloca en mayor riesgo de sufrir daños, como explotación sexual en línea, ciberacoso, comportamiento peligroso en línea y exposición a posibles contenidos nocivos¹".

Sea consciente del posible consumo de sustancias. En un estudio realizado en Canadá, se demostró que el consumo de alcohol en adolescentes se mantiene activo durante la pandemia y que los adolescentes beben mientras se conectan en las redes sociales con sus amigos⁷.

Aunque las escuelas están reabriendo y las actividades presenciales se están reanudando en algunas localidades, probablemente no volveremos a la situación normal durante mucho tiempo. La depresión no desaparecerá simplemente cuando la pandemia finalice.

Brinde apoyo a largo plazo: los jóvenes adultos que forman parte de su vida lo necesitan.

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, busque ayuda de inmediato. Para hablar con un asesor capacitado, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) en cualquier momento al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). **Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inminente, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.**

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). COVID-19 parental resources kit — adolescence. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/adolescence.html>. Accessed February 16, 2021.
- World Health Organization. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Available at: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. Accessed February 16, 2021.
- Bueno-Notivol J, et al. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *Int J Clin Health Psychol*. 2021 Jan–Apr; 21(1): 100196. Published online 2020 Aug 31. doi: 10.1016/j.ijchp.2020.07.007. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458054/>. Accessed February 16, 2021.
- Duan L, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *J Affect Disord*. 2020 Oct 1; 275: 112–118. Published online 2020 Jul 2. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.029. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7329661/>. Accessed February 16, 2021.
- Chegg.org. COVID-19 and mental health: How America's high school and college students are coping during the pandemic. Available at: <https://www.chegg.org/covid-19-mental-health-2020>. Accessed February 16, 2021.
- Short M, et al. The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med. Rev*. August 2020; Volume 52. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S108707922030054X?via%3Dihub>. Accessed February 16, 2021.
- Dumas T, et al. What does adolescent substance use look like during the COVID-19 pandemic? Examining changes in frequency, social contexts and pandemic-related predictors. *J. Adolesc. Health*. September 2020; 67(3): 354–361. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20303311>. Accessed February 16, 2021.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la unidad de accidentes y emergencia más cercana. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (p. ej., el empleador o el plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familias menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.