

Búsqueda de ayuda en salud mental en los adolescentes

Seeking mental health help in teenagers

Rafael A. Leal-Zavala¹

Resumen

La problemática de los trastornos mentales se caracteriza por ser común entre los distintos países. Sin embargo, esta problemática no sólo se limita a su prevalencia y alto grado de discapacidad sino también a su falta de atención. En la actualidad existe una mayor atención, tanto por parte de los académicos así como de los decisores, hacia la comprensión de la búsqueda de ayuda como un proceso más extenso. Esto ha llevado a orientar la investigación hacia los primeros momentos en que se generan los problemas de salud mental; es decir, la búsqueda de ayuda en salud mental. Esta ayuda puede ser obtenida de diversas fuentes, las mismas que pueden ser clasificadas como formales o informales (Rickwood y otros, 2005). Se considera una fuente de ayuda informal aquella que proviene de las relaciones sociales informales: amigos o familia; la ayuda formal es aquella provista por una fuente de ayuda profesional. Los adolescentes son identificados por la literatura como uno de los grupos con menor disposición a buscar ayuda en salud mental. Al respecto, los estudios indican que los adolescentes no suelen buscar ayuda profesional, más bien prefieren la ayuda informal, donde la familia es la principal fuente de ayuda. Asimismo, se encontró que la necesidad de ayuda profesional percibida por los adolescentes depende de la búsqueda de ayuda profesional previa, el nivel de estrés y la creencia de que nada podría ser de ayuda. De otro lado, la búsqueda de ayuda profesional estaría determinada por el estigma que experimentan los adolescentes hacia la enfermedad mental.

Palabras clave: Salud mental, adolescentes.

Abstract

The problem of mental disorders is characterized by being common among different countries. However, this problem is not only limited to its prevalence and high degree of disability but also to its lack of attention. There is now greater attention, both from academics and decision-makers, to understanding the search for help as a more extensive process. This has led to a direct investigation into the first moments when mental health problems are generated. That is, the search for mental health help. This help can be obtained from various sources, the same that can be classified as formal or informal (Rickwood and others, 2005). It is considered a source of informal help that comes from informal social relations: friends or family; the formal help is that provided by a source of professional help. Adolescents are identified by literature as one of the groups with less readiness to seek help in mental health. In this regard, studies indicate that adolescents do not usually seek professional help, rather they prefer informal help, where the family is the main source of help. It was also found that the need for professional help perceived by adolescents depends on the search for previous professional help, the level of stress and the belief that nothing could be helpful. On the other hand, the search for professional help would be determined by the stigma experienced by the teens towards mental sickness.

Key words: Mental health, teenagers.

1 Docente investigador de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrulo. Email: rafael.leal@upagu.edu.pe
Cel. 942690723

Introducción

La problemática de los trastornos mentales se caracteriza por ser común entre los distintos países; aun cuando su impacto en los indicadores de mortalidad no es tan evidente como el de las enfermedades o trastornos físicos, presenta un alto potencial de discapacidad para las personas que los padecen. A decir de Alwan y Saeed (2015), a nivel mundial una persona de cada diez sufre de un trastorno mental y alrededor de una familia de cada cuatro tiene a uno de sus integrantes con algún trastorno mental. Para el caso del Perú, estas cifras son semejantes, donde más del 13% de los peruanos han presentado un trastorno de salud mental en el último año. (Piazza & Fiestas, 2014)

La problemática de la salud mental no sólo se limita a su significativa prevalencia y alto grado de discapacidad sino también a su falta de atención. Thornicroft (2008) señala que en los distintos países del mundo apenas dos tercios de las personas con alguna forma de enfermedad mental recibe tratamiento. En el caso específico del Perú, solo el 32% de personas con trastornos severos de salud mental recibe algún tipo de tratamiento en el último año, mientras que solo el 18,1% de las personas con trastorno de salud mental moderado recibe atención (Piazza y Fiestas, 2014). La falta de acceso de nuestra población a los servicios de salud mental se consituye en un riesgo para su bienestar general y social. Esto último considerando los efectos que tendría la discapacidad sobre el desempeño de las personas en sus diversas organizaciones, tanto pública como privadas, o actividades económicas.

Además de la falta de atención en salud mental, generada principalmente por la capacidad resolutoria de los establecimientos de salud, existe otro aspecto a considerar, la intención y conducta que tienen las personas de acudir a los profesionales que brindan los servicios de atención en salud mental. A decir de Cauce y otros (2002), la investigación de la búsqueda de ayuda en salud mental se ha centrado en medir la tasa de tratamientos y el uso de servicios de salud, considerado a estos últimos como resultado de una intención de búsqueda de ayuda. Sin embargo, concluyen los

mencionados autores, en la actualidad existe una mayor atención, tanto por parte de los académicos así como de los decisores, hacia la comprensión de la búsqueda de ayuda como un proceso más extenso. Esto llevaría a orientar la investigación hacia los primeros momentos en que se generan los problemas de salud mental.

Búsqueda de salud mental

La búsqueda de ayuda en salud mental se define como aquel comportamiento donde existe una búsqueda activa de ayuda proveniente de otras personas (Rickwood, Deane, Wilson, y Ciarrochi, 2005). Esto implica comunicarse con otras personas con el fin de obtener comprensión, información, atención y ayuda ante la experiencia de un problema o alguna situación displacentara. Rickwood y otros (2005) describen la búsqueda de ayuda en salud mental como una forma de afrontamiento que depende de otras personas; por tanto, se basa en las relaciones sociales y las habilidades interpersonales de las personas. En opinión de Olivari y Guzmán-González (2017), la búsqueda de ayuda en salud mental es una habilidad aprendida, que es adaptativa y está relacionada al bienestar psicológico.

Otro aspecto a considerar para el estudio de la búsqueda de ayuda en salud mental es lo que Brannon y Feist (2000) conocen como una paradoja de la conducta de salud. Estos autores advierten que aun cuando las personas valoran su salud y desean evitar estar enfermos o en situación de incapacidad, son pocos quienes se comportan de un modo que su salud se vea maximizada. Es decir, el riesgo de ver exacerbados los síntomas de un trastorno o enfermedad estaría explicado por las iniciales actitudes hacia los mismos.

Ayuda formal e informal

La ayuda en salud mental puede ser obtenida de diversas fuentes, las mismas que pueden ser clasificadas como formales o informales (Rickwood y otros, 2005). Se considera una fuente de ayuda formal aquella que proviene de las relaciones sociales informales: amigos o familia. La ayuda formal, por otro lado, provista por una fuente de ayuda profesional; es decir, de profesionales que tienen un rol

específico y están capacitados para brindar ayuda o consejería (profesionales de salud mental, profesionales de la salud, educadores, clérigos, etc.). Sin embargo, Rickwood y otros, (2005) advierten cómo el actual uso de las nuevas tecnologías está creando la posibilidad de que las fuentes de ayuda en salud mental no esté circunscrito al contacto directo entre las personas, específicamente con las diversas herramientas que ofrece el Internet, aunque este último punto va a representar una extensa discusión en los años venideros, su estudio será un desafío para la Psicología de la Salud.

Ayuda en salud mental y adolescentes

Respecto a quiénes son las personas que tienen menos probabilidades de recibir atención en salud mental, Thornicroft (2008) cita a los jóvenes, adultos mayores, varones, personas con bajo nivel de instrucción y a los miembros minorías raciales o étnicas. En cuanto a los adolescentes, Rickwood y otros (2005) señalan que, a pesar de la apreciable mejora de las condiciones de vida y bienestar físico de los adolescentes, entre las edades de 12 a 26 años se incrementa la prevalencia de los problemas y trastornos de salud mental. Los mismos autores explican que el riesgo al que está expuesta la salud mental de los adolescentes se debe situaciones tales como: la separación que tienen con sus padres, su ingreso a un proceso de consolidación de su identidad, necesidad de tomar decisiones acerca de su educación y vocación, inicio de la formación de las relaciones íntimas y desarrollo de grupos de socialización con sus pares. Una mejor salud mental en los jóvenes, según Abhainath y Kedare (2016), estaría asociada a una mejor salud física, comportamientos socialmente positivos y menor conductas de riesgo. Por el contrario, los jóvenes con problemas de salud mental, tales como la depresión, tienen más probabilidad de presentar conductas de riesgo, a esto se suma la carga económica y social sobre las familias y sociedad, en términos de estrés, costos de tratamiento e incapacidad.

El comportamiento de búsqueda de ayuda es fundamental para la salud mental y bienestar de los adolescentes. Si estos tienen dificultad para encontrar respuestas efectivas hacia sus necesidades de atención en salud mental, en términos de servicios y fuentes de ayuda, los

problemas y trastornos de salud mental representarán un importante obstáculo para la mejora de su bienestar (Rickwood y otros, 2005). En esto mismo, Alexander (2017) explica cómo la búsqueda de ayuda, sumado con la intervención temprana, estaría relacionado a un afrontamiento adaptativo y resultados positivos ante situaciones difíciles o negativas a las que están expuestas los adolescentes, y cómo el uso continuo de estrategias de afrontamiento evitativas serían un factor de riesgo para la aparición de enfermedades mentales en los adolescentes

La búsqueda de ayuda en salud mental de los adolescentes se caracteriza por que estos tienden a no buscar ayuda profesional. Prefieren la ayuda informal, donde la familia es la principal fuente de ayuda. Tomando en consideración la variable sexo, las adolescentes tienden a tener una mayor probabilidad de buscar a otras personas cuando requieren de ayuda o consejo para algún problema de salud mental. A esto último se suma que, la búsqueda de ayuda dependerá tanto del tipo de problema de salud mental que se esté experimentando así como del tipo de fuente de ayuda que se considere apropiado para tal problema (Rickwood y otros, 2005). Así por ejemplo, Dos Santos, De Jesus y Ferreira (2014), a partir de una revisión de literatura, hallaron que para los casos de depresión, los profesionales médicos son la fuente de ayuda menos elegida por los adolescentes, que las familias y profesores son considerados como importantes fuentes de ayuda cuando los adolescentes padecen de trastornos mentales y que la edad determina la comprensión de la necesidad de ayuda, la diferenciación del tipo de ayuda y el número de ayuda a recibir.

No obstante la búsqueda de ayuda en salud mental de tipo informal se constituye en un valioso elemento para lograr la salud mental de las personas en general, así como de los adolescentes, en particular, la literatura indica que la tendencia de los jóvenes para la búsqueda de ayuda informal puede llevarlos hacia un fracaso. Esto se sustenta en que los adolescentes tienden a buscar ayuda de aquellos pares que comparten similitud en la vivencia de sus problemas. De otro lado, existen evidencias que una mayor búsqueda de ayuda profesional, así por ejemplo de los profesionales psicólogos, se asocia con un menor riesgo de ideación suicida (Rickwood

y otros 2005).

Respecto a los predictores de la búsqueda de ayuda profesional en los adolescentes, Bates (2010) encontró que la necesidad de ayuda profesional percibida por los adolescentes depende de la búsqueda de ayuda profesional previa, el nivel de estrés percibido y la creencia de que nada o nadie les podría ser de ayuda. De otro lado, la búsqueda de ayuda profesional estaría explicada por el estigma que experimentan los adolescentes hacia la enfermedad mental.

Dos Santos y otros (2014) concluyen que estas barreras son distintas en función de que se trate de contextos rurales o urbanos. En el caso del ámbito rural, los estudios indican que entre las barreras de tipo logístico se destacan la falta de disponibilidad de profesionales; mientras que respecto a las barreras de tipo personal, se destaca el estigma hacia las enfermedades mentales, hallándose también que las adolescentes del ámbito rural señalan más barreras que los adolescentes, sobre todo las de tipo personal. En esta misma idea, Ricketts (2000) menciona que las personas del ámbito rural tienden a ser más resistentes en aceptar los diagnósticos de depresión, tienen una peculiar percepción de las enfermedades mentales y del abuso de sustancias. De otro lado, en los adolescentes del ámbito urbano, la resiliencia y la necesidad de confidencialidad son barreras para la búsqueda de ayuda informal; mientras que para la búsqueda de ayuda formal, además de

estas dos últimas barreras, se agrega el costo y accesibilidad de los servicios.

Conclusiones

No obstante la literatura respecto al estudio de la búsqueda de ayuda en salud, y particularmente en salud mental, ha venido siendo cada vez mayor, su estudio en nuestra región latinoamericana está en sus inicios. El orientar nuestra atención hacia la búsqueda de apoyo en salud mental de los jóvenes nos permitirá generar conocimientos que permitirán contrastar las diversas teorías que intentan explicar la conducta en salud de una extensión importante de nuestra sociedad, considerada políticamente como el principal activo del desarrollo actual de las economías emergentes. Significa, además, optar por un modelo de intervención de la salud que prioriza la identificación de aquellos factores que explican por qué algunas personas tienen más probabilidades de asumir un conducta saludable, o ponen en menor riesgo su salud.

Tener una mayor comprensión de la búsqueda de apoyo en salud mental permitirá ajustar la política pública el desarrollo de estrategias más efectivas. Toda vez que exista la posibilidad de ajustar los servicios de la salud a las características de los diversos usuarios de los servicios de salud. Lo que a su vez contribuirá a garantizar un sistema de salud más equitativo y accesible a las poblaciones más necesitadas.

Referencias

- Abhainath, D., & Kedare, J. (2016). Why do adolescents visit psychiatric outpatient department? *Panacea Journal of Medical Sciences*, 6(3), 151-154.
- Alexander, T. (2017). *Understanding and promoting help-seeking among adolescents*. Tesis de maestría, The University of Western Ontario. Retrieved from <http://ir.lib.uwo.ca/etd/4448>
- Alwan, A., & Saeed, K. (2015). A new agenda for mental health in the Eastern Mediterranean Region. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 21(7), 459-460.
- Bates, L. (2010). *Predictors of help seeking among early adolescents: stages and factors*. [Tesis doctoral], University of Windsor.
- Brannon, L., & Feist, J. (2000). *Psicología de la Salud*. Madrid, España: Paraninfo.
- Cauce, A. M., Paradise, M., Domenech-Rodríguez, M., Cochran, B. N., Shea, J. M., Srebnik, D., & Baydar, N. (2002). Cultural and Contextual Influences in Mental Health Help Seeking: A Focus on Ethnic Minority Youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44-55.
- Dos Santos, A. G., De Jesus, L. M., & Ferreira, C. S. (2014). Reconhecimento e procura de ajuda em saúde mental: revisão dos estudos realizados em amostras de adolescentes. In L. M. De Jesus, *Literacia em saúde mental: capacitar as pessoas e as comunidades para agir* (pp. 79-93). Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.
- Olivari, C., & Guzmán-González, M. (2017). Validación del cuestionario general de búsqueda de ayuda para problemas de salud mental en adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría*, 88(3), 324-331.
- Piazza, M., & Fiestas, F. (2014). Prevalencia anual de los trastornos y uso de servicios en salud mental en el Perú: resultados del Estudio Mundial de Salud Mental, 2005. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 31(1), 30-38.
- Ricketts, T. C. (2000). The changing nature of rural health care. *Annual Review of Public Health*, 21, 639-657.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal of the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Rodríguez-Marín, J., & Neipp, M. C. (2008). *Manual de psicología social de la salud*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Thornicroft, G. (2008). Stigma and discrimination limit access to mental health care. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 17(1), 14-09.

Correspondencia

Autor: Rafael Leal Zavala

Celular: 942690723

Email: rafael.leal@upagu.edu.pe