

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Abril de 2018 / Año XXIV / No. 282 / Distribución Gratuita

Salud mental del adolescente



Según la Organización Mundial de la Salud, cerca del 20% de los niños y adolescentes alrededor del mundo sufren de problemas mentales, los cuales pueden conducir a graves consecuencias cuando no se abordan de forma adecuada, ya que condicionan seriamente su futuro, disminuyendo sus oportunidades educativas y profesionales. Además, un porcentaje muy elevado de estos terminan en el mundo de la delincuencia.

Atentamente / Comité Editorial

Introducción

La niñez y la adolescencia son etapas cruciales en el desarrollo humano, con cambios profundos a nivel físico, social y psicológico. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, al menos uno de cada cinco menores puede tener algún problema de salud mental identificable y tratable. Asimismo, al menos uno de cada veinte podría sufrir de una perturbación emocional seria.



La depresión severa, la cual anteriormente se pensaba que afectaba únicamente a los adultos, se sabe ahora que aqueja a uno de cada cincuenta niños y hoy en día el suicidio es la tercera causa de muerte (y en muchos países la segunda), entre los jóvenes de quince a diecinueve años de edad.

De acuerdo a la Asociación Psiquiátrica de América Latina, los factores de riesgo y protección son sumamente importantes y su influencia es determinante en el origen, curso y desenlace de los trastornos mentales, especialmente en la adolescencia.

Son varios los factores que se conjugan para dar cuenta del aumento de casos de problemas mentales en niños y adolescentes. Entre los que parecen tener mayor incidencia cabe mencionar la soledad por la que atraviesan estos períodos cruciales del ciclo vital.

El aumento progresivo de separaciones matrimoniales y divorcios, junto con el creciente fenómeno del embarazo en adolescentes, dan cuenta de un dramático incremento de hogares monoparentales, es decir, encabezadas por un solo progenitor. Esto conlleva a un grave riesgo de abandono, de privación afectiva, de maltrato infantil y en ocasiones de violencia intrafamiliar.

Por otra parte, el hecho que un niño se críe en un hogar donde existen ambas figuras parentales, aumenta las probabilidades de que su desarrollo psicosocial vaya a cursar de manera normal.

Diversos factores sociales y culturales pueden deteriorar la calidad de vida familiar. Por ejemplo, las condiciones laborales se contraponen cada vez más a la familia, sobre todo cuando ambos padres trabajan fuera del hogar, lo que determina que solamente se disponga de un mínimo el tiempo dedicado a su cuidado y protección.

Durante mucho tiempo se negó que los niños y adolescentes pudieran padecer trastornos mentales o se minimizó su importancia. Sin embargo, la realidad es muy diferente, ya que más de la mitad de las enfermedades mentales de la población surgen en la infancia y existe una continuidad entre los trastornos mentales desarrollados en la adolescencia y los de la vida adulta.

No hay duda respecto a la gravedad y las serias consecuencias que tienen estos trastornos cuando no se tratan, ya que condicionan seriamente su futuro, disminuye sus oportunidades educativas, vocacionales y profesionales.

Un porcentaje muy elevado de niños y jóvenes que sufren trastornos mentales y no son diagnosticados, terminan en reformatorios y en el mundo de la delincuencia, es decir, lo que no hizo el sistema sanitario pasa a ser un problema del sistema judicial cuando ya es muy difícil el remedio. Sin embargo, estos trastornos pudieron prevenirse en su momento, tratarse adecuadamente y una gran mayoría de pacientes pudo llevar una vida satisfactoria.

Otro factor de riesgo de tipo biológico lo constituye la edad, ya que las características de los trastornos mentales surgen en un momento u otro del ciclo vital, dependiendo de la edad del individuo. Por ejemplo, los retrasos del desarrollo, el autismo y otros problemas asociados se manifiestan desde los primeros meses de vida.

Por otra parte, según la Asociación Psiquiátrica de América Latina, los problemas de comportamiento se muestran desde los dos años, los síntomas de ansiedad desde los 4 a 5 años o incluso antes, el consumo de sustancias desde los 11 a 12 años, la esquizofrenia con características similares a la del adulto desde los 14 a 15 años y la depresión desde los 5 a 6 años.

Desafortunadamente, los problemas mentales siguen siendo motivo de vergüenza para muchas familias y todavía más para los niños y adolescentes, quienes disponen de menores recursos intelectuales y emocionales para enfrentarse con la crítica y el desprecio, lo cual afecta el diagnóstico oportuno y tratamiento adecuado.



Los trastornos mentales tienen graves repercusiones en el desarrollo emocional e intelectual de los niños y adolescentes, en el aprendizaje escolar, la adaptación social y el descubrimiento de la vida. Minan la imagen personal y la autoestima, la estabilidad y economía de las familias y son una carga para toda la sociedad. Por eso es fundamental prevenir, diagnosticar y tratar correctamente la salud mental de los adolescentes.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepetitlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista_familia@yakult.com.mx

La salud mental de los hijos

Los años de la adolescencia por lo general son un período difícil. Los adolescentes suelen sentirse abrumados por los cambios emocionales y físicos por los que están atravesando.

Al mismo tiempo, se enfrentan a muchas presiones; por ejemplo, por tratar de ser agradables, por encajar en un grupo, por tener un buen desempeño en la escuela, por llevarse bien con la familia y tomar decisiones importantes.



La mayoría de estas presiones son inevitables y preocuparse por ellas es normal. Sin embargo, para muchos adolescentes pueden conllevar a un problema de salud mental que disminuye su calidad de vida e incluso puede representar un peligro.

Las enfermedades mentales más comunes en la adolescencia son:

Depresión. Se trata de un trastorno mental bastante común en los jóvenes de hoy en día, que se caracteriza por un estado de ánimo bajo, así como cierta apatía por la vida y todo lo que le rodea.

Dicho estado depresivo ocurre con mayor frecuencia en las mujeres y a partir de la llegada a la adolescencia.

Ansiedad. Otro de los trastornos mentales más comunes en los adolescentes. Existen una serie de síntomas que pueden indicar

que el joven padece este problema, tales como insomnio, irritabilidad o dolor en el vientre. Como ocurre con la depresión, la ansiedad es más habitual en las mujeres que en los hombres. Además, es bastante normal que un adolescente curse este problema junto con otros trastornos, como la depresión.

Anorexia y bulimia. Se trata de dos problemas bastante serios que se dan a una edad cada vez más temprana. En los últimos años, ha aparecido un nuevo desorden muy parecido, conocido como “trastorno por atracón”, en donde el adolescente en cuestión come de una manera compulsiva ingiriendo una gran cantidad de calorías, lo que repercute negativamente en su salud.

Drogadicción. Con frecuencia el consumo de ciertas sustancias dañinas para el organismo, como el alcohol o la marihuana, se inicia al comienzo de la adolescencia. Son muchos los jóvenes que acaban mostrando una gran dependencia de dichas drogas, provocando graves problemas, tanto a nivel de salud física como social.

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. El famoso TDAH se suele diagnosticar durante la infancia y aunque suele remitir con el paso del tiempo, son muchos los que lo acaban teniendo durante toda su vida. Dicho problema puede provocar que el adolescente desarrolle algún tipo de adicción o sufra de trastornos depresivos.

En cualquier caso resulta muy importante el ponerse en manos de un especialista que aborde estos problemas de la mejor manera posible.

¿Cómo puede ayudar a su hijo?

Decirle y demostrarle que lo quiere es la cosa más importante que un padre puede hacer. Los niños deciden cómo se sienten acerca de sí mismos en gran parte de acuerdo a cómo sus padres reaccionan ante ellos.

Por este motivo, es importante que los padres ayuden a sus hijos a que se sientan bien consigo mismos. También es importante comunicarle sus valores, fijar expectativas y límites. Por ejemplo, insistir en la honestidad, el autocontrol y el respeto hacia los demás, pero al mismo tiempo permitir a los adolescentes tener su propio espacio.

Frecuentemente, los padres de los adolescentes solo notan los problemas y hasta pueden caer en el hábito de darles más que nada reacciones y críticas negativas.

A pesar de que los jóvenes necesitan una reacción con información, ellos responden mejor cuando la reacción es positiva. Elogiar los comportamientos apropiados les puede ayudar a sentir la satisfacción de un logro y reforzar los valores familiares.

Señales de alarma

Los adolescentes, especialmente aquellos con baja autoestima o con problemas familiares, tienen un alto riesgo de comportamientos autodestructivos, tales como consumir drogas o alcohol o tener relaciones sexuales sin usar protección. La depresión y los trastornos alimentarios también son problemas importantes en los adolescentes.

Las siguientes pueden ser señales importantes de alarma de que su hijo tiene un problema:

- Comportamiento agitado o inquietud.
- Aumento o pérdida de peso.
- Baja en las calificaciones.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimientos continuos de tristeza.
- No mostrar interés por las personas, ni las cosas.
- Falta de motivación.
- Fatiga, pérdida de energía y falta de interés en las actividades.
- Autoestima baja.
- Dificultad para dormir.



Muchos padres pueden desesperarse al ver que su hijo presenta este tipo de problemas. Lo mejor que pueden hacer para ayudarlos es informarse acerca de este tema y apoyarlos en su diagnóstico y tratamiento. Según la Organización Mundial de la Salud, mejorar las habilidades sociales, la capacidad para resolver problemas y la autoconfianza, puede ayudar a prevenir algunos problemas de salud mental.

Drogadicción

La adolescencia es una época de cambios en la que los jóvenes tienen que encontrar su propia identidad, para ello tienen que probar, explorar, equivocarse y aprender de sus errores. Dentro de este proceso de búsqueda está el acercarse todavía más a los amigos y “separarse” un poco de los padres.

A pesar de que una mayor dependencia a los amigos es normal y hasta deseable en esta etapa, hay que estar atentos a cómo se desenvuelven los hijos dentro del grupo. Por ejemplo, si tiene un pobre concepto de sí mismo, entonces buscará con más fuerza la aprobación de los demás, adoptando comportamientos del resto, para así formar parte de ellos. Si resulta que una de las conductas grupales es beber alcohol o fumar marihuana es posible que los hijos lo hagan para integrarse.



Señales de alarma

No existe una regla infalible para saber si un joven consume drogas o no, sin embargo cuando lleva tiempo haciéndolo suele ser más fácil de detectar, aunque al principio no siempre lo es. Saber si su hijo se droga no debe convertirse en una obsesión, aunque es importante estar alerta.

Existe una serie de indicadores que pueden servir como pistas. Sin embargo, el hecho de que ocurra alguna de las circunstancias mencionadas a continuación, no quiere decir

necesariamente que su hijo esté consumiendo drogas, ya que a veces estos cambios son típicos de la adolescencia. No obstante, si varias de estas señales se dieran al mismo tiempo debería encenderse el “semáforo de alerta” para seguir de cerca lo que sus hijos hacen.

Las señales a las que el Instituto Jalisciense de Salud Mental recomienda estar atentos son:

- Baja del rendimiento escolar o ausentismo.
- Cambio radical de su grupo de amigos.
- Se ausenta muy seguido de casa y a horas poco usuales.
- Cambio del carácter (está más agresivo o aislado).
- Cada vez que intenta hablar del tema de las drogas el muchacho se pone a la defensiva.
- Cambios en su alimentación, como falta de apetito o si come mucho.
- Padece de insomnio o duerme demasiado.
- Sufre de cambios bruscos de humor.
- Tiene amigos que consumen drogas.
- Desaparición de objetos de valor o dinero en casa.
- Síntomas físicos como pupilas dilatadas o contraídas, ojos enrojecidos y pequeños, congestión nasal, movimientos lentos, habla “pastosa” o por el contrario muy “acelerado”.

Cómo prevenir el consumo de drogas

A través de los siguientes consejos, podrá sentar unas buenas bases para prevenir que su hijo consuma drogas.

- Antes que nada, tiene que entender qué es lo que les atrae de las drogas a los adolescentes y ofrecerles alternativas saludables de experimentar las sensaciones que buscan, como la práctica de un deporte o pasatiempo.
- Ayúdelos a que tengan una percepción realista de los riesgos de consumir drogas, es decir, transmitirles la información, pero sin exagerarla y siendo objetivos.
- Enséñeles a reconocer cuando su grupo de amigos los esté presionando, a saber decir que no y a valorarse a sí mismos por lo que son.

La importancia de hablar de las drogas con los hijos

Muchos padres no consideran que sea adecuado hablar con sus hijos acerca de las drogas, otros piensan que no es posible que sus “pequeños” tengan relación con estas sustancias, mientras que otros finalmente retrasan el tema porque no saben qué decir, ni cómo hacerlo o simplemente porque tienen miedo de introducir tales ideas en la mente de sus hijos.

Sin embargo, no espere hasta el momento en que piense que su hijo tiene un problema con las drogas, ya que de acuerdo a la UNICEF muchos jóvenes que asisten a los programas de tratamiento tomaron drogas incluso dos años antes de que sus padres se dieran cuenta de ello.

Los adolescentes que deciden que no van a tomar drogas normalmente lo dicen porque están firmemente en contra de estas sustancias. Son convicciones basadas en un sistema de valores. Para explicarle de forma clara a su hijo cuáles son los valores de su familia, háblele sobre las consecuencias que existen cuando se rompen las reglas, cuál será el castigo y cómo se llevará a cabo.

Por ejemplo, cuando caminen por la calle y vean a un grupo de adolescentes tomando, aproveche para hablarle sobre los efectos negativos del consumo del alcohol o cuando vean la televisión y aparezca alguien drogándose, pregúntele su opinión al respecto y dé su punto de vista.



Finalmente, preste atención a cómo se sienten sus hijos y recuérdelos que siempre estará disponible para escucharlos sin emitir juicios, asimismo aprenda a identificar cuando estén atravesando por un momento difícil, de manera que pueda brindarle su apoyo o buscar ayuda especializada.

Cómo desarrollar su autoestima

No es de extrañar que los adolescentes se sientan “fuera de lugar”. Sus cuerpos y mentes se encuentran en pleno desarrollo, además de relaciones con amigos y familiares que van cambiando. Dichos cambios en sus vidas a veces llegan más rápido que su capacidad para adaptarse a ellos.



La falta de autoestima se agudiza principalmente durante los primeros años de la adolescencia, luego mejora un poco a medida que las nuevas identidades se fortalecen y se enfocan.

Sin embargo, la falta de confianza en sí mismos puede ser un problema serio. Los adolescentes que carecen de autoestima pueden ser solitarios, torpes en su trato con otras personas y muy sensibles a las críticas.

Los jóvenes con poca confianza en sí mismos son menos aptos para participar en actividades con sus compañeros y a formar amistades con ellos. Esto los aísla todavía más e impide que desarrollen una mejor imagen de ellos. Asimismo, una vez que entablan amistades son más vulnerables a la presión negativa de los amigos.

Algunos adolescentes que no tienen confianza en sí mismos dejan de participar en clase, otros en cambio actúan escandalosamente para llamar la atención. En su peor manifestación, se relacionan con comportamientos autodestructivos y malos hábitos, como fumar, beber alcohol e ingerir drogas.

Si su hijo adolescente sufre por causa de una crisis de confianza en sí mismo por mucho tiempo es probable que sea necesario visitar a un psicólogo. La mayoría de los jóvenes superarán estos períodos de inestabilidad con el paso del tiempo y con el apoyo de los papás.

Las mujeres adolescentes suelen dudar de sí mismas más que los varones, debido a las siguientes razones:

- La contradicción de los medios de comunicación que les han dado el mensaje de que lo importante está en el interior, pero siempre a través de modelos femeninos que reflejan todo lo contrario.
- Las jovencitas maduran físicamente más temprano que los varones, lo cual exige que enfrenten asuntos como su apariencia, popularidad y sexualidad antes de poseer la madurez emocional para hacerlo.
- Ellas reciben mensajes confusos sobre la importancia del rendimiento y la preparación académica, aunque no es raro que solo se les invite a desempeñar labores domésticas.

Los siguientes consejos pueden serle útiles para reforzar la autoestima de sus hijos:

- Escuche con atención las cosas que expresa su hijo. Hágale preguntas para demostrarle que lo está escuchando y que le interesa lo que dice.
- No les adjudique adjetivos como “desordenado”, “flojo” o “grosero.” Hágale saber que no le gusta su conducta, pero exprese la esperanza que tiene de que la cambiará.
- No lo regañe ni lo ridiculice delante de otras personas o amigos. Intente hacerlo de manera discreta y reservada.
- Felicítelo por todos sus logros y su buena conducta, pues no solamente hay que señalarle lo que hace mal.
- Exprese la satisfacción que le causan sus buenas obras.
- Realice actividades para las cuales su hijo tiene una habilidad especial y anímelo para que las utilice.
- Disponga de tiempo suficiente para jugar con él, ayudarlo a hacer sus tareas o realizar deporte juntos.

Proporciónale oportunidades para tener éxito a través de experiencias en las cuales pueda descubrir su potencial, alentándolo a tomar una clase de arte, actuar en una obra de teatro, jugar en un equipo de fútbol, participar en concursos, tocar un instrumento musical, en fin, cualquier cosa que disfrute y le ayude a destacar.

Pero tampoco lo empuje a una actividad a la fuerza. La mayoría de los adolescentes se resisten a hacer cosas que no disfrutan.

El resultado tarde o temprano será la frustración. Por otra parte, trate de balancear las experiencias de su hijo entre las actividades que ya se desempeña bien y las nuevas en las que todavía no se destaca.



Ayúdelo a sentirse seguro y a confiar en sí mismo. La capacidad de los jóvenes para creer en ellos proviene del amor incondicional de sus padres, que los ayuda a sentirse seguros en tanto desarrollan la habilidad para resolver sus propios problemas.

Su hijo, tal como todos los adolescentes, se enfrentará a situaciones que lo obligará a pedir ayuda. Pero tenga presente que si siempre se vale de sus padres para zafarse de los problemas acabará con un desarrollo emocional incompleto. La tarea de los padres solo es enseñarles cómo adaptarse a los conflictos de la vida que se les presentan.

Los elogios significan mucho para los adolescentes cuando provienen de quienes más quieren. Al aplaudir a su hijo fomentará la confianza en sí mismo, pero no olvide hacerlo de forma sincera.

Detección oportuna de la depresión

La adolescencia es una etapa de intensas variaciones físicas y emocionales, logrando la transformación del niño en adulto. Dichos cambios se dan en lo corporal, físico, social, familiar, afectivo, cognitivo y sexual. Es en esta etapa en que se define la personalidad, se construye la independencia y se fortalece la autoafirmación; más esto no significa que el adolescente ya no necesite apoyo, sino al contrario, necesita aún el sostén de la familia, de la escuela y de la sociedad.

Depresión en la adolescencia

La depresión es un trastorno del estado de ánimo importante y el adolescente no está exento de padecerlo. Para facilitar su identificación tenemos los siguientes criterios:

- Tristeza recurrente.
- Desinterés por actividades que antes le agradaban.
- Duerme en exceso o no duerme.
- Inquietud o lentitud en sus movimientos.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Hambre escasa o ingestión excesiva de alimentos.
- Sentimientos de minusvalía o culpa excesiva o inapropiada.
- Dificultad para tomar decisiones o baja concentración.
- Sentimientos de desesperanza.
- Malestares diversos como dolor de cabeza, estómago, etc.
- Pensamientos de muerte.

Aunado a lo anterior es conveniente precisar tres tipos de factores que intervienen en la depresión:

Los factores de riesgo: Son un medio para identificar y prevenir la depresión y las conductas suicidas, algunos de ellos son:

- **Personales:** Atracción hacia temas de muerte, abuso de drogas, conductas delictivas, intentos previos de suicidio, soledad, vergüenza, culpa, abuso físico y/o sexual, pérdida de un familiar o amigo por suicidio, padecer anorexia o bulimia,

pérdida de una persona significativa, problemas con la autoridad, conductas autodestructivas, dificultad para hacer amigos, apatía, hostilidad, rabia, tristeza recurrente, pertenecer a pandillas, desesperanza, padecer alguna enfermedad física.

- **Familiares:** Antecedentes familiares de suicidio, depresión en los padres, maltrato de los padres a los hijos, percepción de falta de apoyo de la familia, desempleo de uno o ambos padres, sobreprotección a los hijos, castigos excesivos, crisis en algún miembro de la familia que no permite estar al pendiente del hijo, tener un miembro de la familia con alguna enfermedad médica grave.
- **Sociales:** Pobreza, cambio de residencia.
- **Escolares:** Fracaso escolar, alta exigencia de los padres por la obtención de logros, violencia escolar.
- **Cognitivas:** Padecer problemas de aprendizaje, pobres habilidades para resolver problemas, pensamientos obsesivos.

Los factores precipitantes: El sufrir acontecimientos dolorosos, tener problemas escolares, presenciar recurrentemente problemas entre los padres, peleas entre hermanos, etc. Es importante mencionar que lo que puede ser difícil de asimilar para una persona no lo es para otra y esto tiene que ver con la capacidad que el adolescente tenga para afrontar y adaptarse a lo que acontece en el día a día, matizado por su personalidad.

Por último están los **factores de protección**, siendo aquellos que brindan soporte y disminuyen el riesgo de padecer depresión o riesgo suicida, como lo es el apoyo familiar, la tolerancia a la frustración, poseer patrones de conducta adaptativa a pesar de la adversidad, entre otras.

Los factores de riesgo también llamados estresantes se combinan con los factores de protección lo cual puede dar como resultado un mejor ajuste, ya que estos amortiguan la presencia del riesgo o de estrés grave evitando que con esto se desencadene una depresión.

Si todo indica que es depresión, ¿qué no decir?

Es importante no etiquetar al adolescente: "Está deprimido no lo molesten", "no puede hacer tal o cual cosa porque está enfermo...". Tampoco ayudan frases como "haz algo", "échale ganas", "tú puedes solo...", pues no es por voluntad que se sienta así. Esto ocasiona soledad, mayor frustración y sentimientos de incomprensión e ineptitud por no poder salir solos de un estado tan "simple de sobrellevar".

Otra frase común es "lo que yo haría es...", ninguna persona tiene las mismas herramientas para salir adelante, ni tampoco las utilizará de la misma forma, ocasionando resentimientos, hostilidad, soledad, frustración e impotencia.

¿Cómo ayudar?

Un elemento importante será la comprensión de la problemática y la búsqueda de ayuda de un especialista en salud mental. La depresión lleva su ritmo y no desaparece de la noche a la mañana, por lo que es

necesario ser pacientes con el o los tratamientos, pues en ocasiones será necesaria la prescripción de medicamentos a la par de la psicoterapia.



Como familia es crucial el apoyo que pueda sentir el adolescente de su familia, el escuchar genuinamente y no juzgar es básico, los cuidados excesivos y el asumir las responsabilidades del adolescente son contraindicados, pues generan impotencia e inutilidad y en determinado momento puede prolongar la depresión. Es útil favorecer rutinas de ejercicio, comida, sueño, visitas sociales, así como pasar tiempo de calidad en familia.

Por último, es relevante no minimizar ninguna conducta o pensamiento suicida, dado que es común pensar que el adolescente está llamando la atención y no lo ejecutará, pues no tiene el valor. Si hay indicio de pensamiento, amenaza o conducta suicida por más simple que parezca, es importante pedir ayuda a la brevedad y evitar dejar solo al adolescente. Cuando una persona está pasando por un estado de depresión es frecuente tener pensamientos o ideas de muerte, más no significa normalizarlo sino comprenderlo y hacerle ver que esa no es una opción.

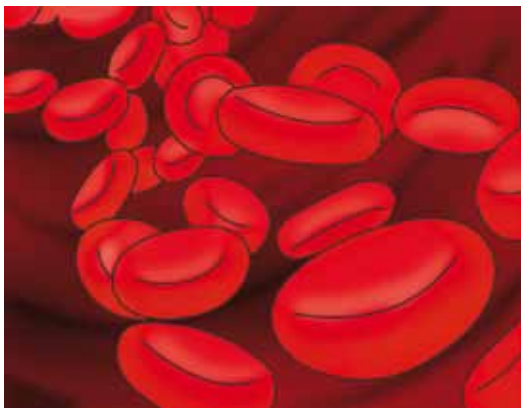


Mtra. Eizayaded Morales González.
Universidad Lamar.
eizayaded@hotmail.com

La anemia

La anemia se define como una cantidad disminuida de glóbulos rojos o bien una concentración reducida de hemoglobina en la sangre más bajo que lo normal.

Los **glóbulos rojos**, conocidos también como eritrocitos o hematíes, son células sanguíneas encargadas de llevar oxígeno a las células y tejidos del cuerpo.



La **hemoglobina** es el pigmento rojo contenido en los glóbulos rojos de la sangre, cuya función es captar el oxígeno de los pulmones y llevarlo a los tejidos, así como tomar el dióxido de carbono de estos y transportarlo de nuevo a los pulmones para expulsarlo.

Existen niveles o valores normales de concentración de glóbulos rojos en nuestro torrente sanguíneo, los cuales se miden en gramos/decilitro. Estos valores son el resultado de un estudio de laboratorio conocido como biometría hemática.

Valores normales según la Organización Mundial de la Salud

De acuerdo a los criterios establecidos por la OMS, la anemia está presente cuando la hemoglobina se encuentra por debajo de 13 g/dl en los hombres o 12 g/dl en las mujeres.

Podemos sospechar que tenemos anemia, pero para saber si la padecemos se necesita un diagnóstico médico.

Síntomas de probable padecimiento de anemia

Los síntomas presuntivos de anemia pueden incluir cansancio, palidez de la piel, dificultad para respirar, sobre todo al caminar grandes distancias o realizar ejercicio o alguna actividad física, aturdimiento, mareos o ritmo cardíaco acelerado (taquicardia).

El síntoma más frecuente de todos los tipos de anemia es el cansancio. Se produce porque no hay suficiente hemoglobina en la sangre. La hemoglobina transporta el oxígeno por el cuerpo y al existir poca oxigenación en los tejidos principales del organismo se da por consecuencia una baja energía para sus funciones.

Podemos sentir

- En todo el cuerpo: Debilidad, fatiga, malestar o mareos.
- Corazón: Palpitaciones o frecuencia cardíaca rápida.
- También es común presentar: Dificultad para respirar, dolor de cabeza, palidez de uñas y quebradizas.

El tratamiento

El tratamiento depende del diagnóstico. Pueden utilizarse suplementos de hierro para la carencia de este mineral. Los suplementos de vitamina B pueden ser utilizados para contrarrestar los niveles bajos de vitaminas. Las transfusiones de sangre pueden ser utilizadas para las hemorragias. Si la producción de sangre del cuerpo se ve reducida, es posible usar medicamentos para inducir la formación de sangre.

- Medicamentos: Suplemento dietético, funciona solo o en combinación con otros tratamientos para mejorar la salud.
- Transfusión de sangre: Componentes de la sangre que se incorporan para suplir deficiencias en el torrente sanguíneo.
- Vitamina: Ayuda a promover el funcionamiento, el crecimiento y el desarrollo normal del cuerpo.

Médicos que nos pueden ayudar con el diagnóstico y tratamiento

- Médico de atención primaria (médico general y/o familiar de instituciones públicas o consulta privada): Previene, diagnostica y trata de manera integral la anemia.
- Gastroenterólogo: Es especialista en el aparato digestivo y sus trastornos. Cuando el origen de la anemia proviene de nuestro sistema gástrico, como en el caso de una úlcera del estómago activa (que sangra), algún padecimiento de mala absorción de nutrientes a nivel de los intestinos o algún sangrado de los mismos.

- Ginecólogo: Especialista en el aparato reproductor femenino y sus enfermedades. Cuando existen sangrados anormales, abundantes o de larga duración que no corresponden al periodo menstrual normal de una mujer también se puede presentar anemia.



- Nutriólogo: Es especialista en la alimentación y la dieta, son de gran ayuda para la complementación de cualquier tratamiento por anemia que haya establecido el médico que la diagnosticó.
- Hematólogo: Es especialista en el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades de la sangre.

Para prevenir la anemia, es recomendable consumir alimentos ricos en hierro, como el hígado y otras carnes rojas, frutas secas como ciruelas y pasas, nueces, verduras, sobre todo las de hojas verdes, como la espinaca, acelga, verdolagas y el brócoli.

Recordemos la frase de Hipócrates (padre de la medicina) que dice "Que tu medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina" y ante cualquier sospecha de anemia consulta a tu médico.



UNIVERSIDAD
MARISTA DE GUADALAJARA

Dra. Mercedes Reyes Robles.
Universidad Marista de Guadalajara.

Prevención del suicidio en la adolescencia

La adolescencia implica cambios, retos, satisfacciones y problemáticas. Las transformaciones pueden ser desproporcionadas, desconcertantes y en el mejor de los casos, emocionantes. El cuerpo cambia junto a las formas de pensar y relacionarse. Se ha dejado de ser niño sin ser todavía adulto. Para ello se tendrá que cumplir con ciertas tareas de desarrollo, siendo la principal, hacerse independiente.

Factores de riesgo

De entre las experiencias, podrá haber algunas problemáticas. A las características personales o del entorno que hacen más probable algún daño o enfermedad se les llama factores de riesgo, siendo los principales en la adolescencia el uso de drogas, relaciones sexuales sin protección, violencia, rebeldía y problemas de conducta. Los factores de riesgo son acumulativos, uno o dos pueden ser manejables, pero sumados tres o más disminuye la capacidad de enfrentarlos.

Suicidio

El suicidio, acto consciente y voluntario de quitarse la vida, es la segunda causa de muerte en adolescentes, representando el grupo más vulnerable ante esta problemática. Hay más suicidios en varones que en mujeres, pero más

intentos entre ellas, explicado por la letalidad de los medios utilizados. El suicidio es multifactorial, no sucede por una sola causa, sino por la interacción de varios factores, dificultando su predicción.

Factores asociados al suicidio

A nivel individual, se relaciona al suicidio con baja autoestima, desesperanza, fracaso, vergüenza, soledad, culpa, baja tolerancia a la frustración, falta de sentido de vida y depresión. También se vincula con sucesos de vida estresantes, como pérdidas o enfermedades, así como al consumo de drogas, aislamiento, cambios de comportamiento y autolesiones.

El intento previo es el mayor factor de riesgo. Los factores de riesgo familiar son: Conflictos con padres, violencia, enfermedad mental o pérdida de algún padre, disciplina rígida y maltrato emocional. Desde lo social, se identifica con un contexto violento, así como la falta de redes de apoyo y cohesión social.

Mitos sobre el suicidio

Contrario a las creencias, en muchos casos hay signos de alerta previos, lo cual puede indicar indecisión sobre cometer suicidio. Cualquiera puede sufrir ideación suicida, no es cosa de locos. Hablar de ello no alienta a cometerlo. No se hace solo para llamar la atención. Aunque no podamos comprenderlo, es la mejor opción que han encontrado para mitigar su sufrimiento, ya que no perciben otras alternativas.

Factores de protección

Afortunadamente existen factores de protección, esto es, particularidades personales o del entorno que pueden prevenir el riesgo. Hay medidas restrictivas, como limitar el acceso a armas o sustancias tóxicas.

También acciones que fortalecen características positivas del adolescente, como la autoestima; reconocer sus logros; que se involucren de manera comprometida en actividades que impliquen un desafío para su desarrollo; favorecer estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas a resolver problemas, lo que permitirá control de la situación y estabilidad emocional.

En familia es importante percibir lazos sólidos y muestras de cariño, lo que hace posible la expresión de pensamientos y emociones. Cada familia debe generar sus propias actividades de convivencia y esparcimiento, como salir al parque, ver una película y comentarla o cualquier actividad recurrente que reúna a los miembros en su conjunto.

En la búsqueda de autonomía, es importante que el adolescente pueda contar con reglas y límites, tanto claros como consistentes que le permitan experimentar desde un lugar seguro. Esto es, que no existan contradicciones en la disciplina y se cumpla con acuerdos establecidos.

La guía y supervisión de actividades importantes para el adolescente, incluyendo temas como escuela y amigos, le hacen sentirse importante para su familia. La monitorización se refiere a saber dónde y con quién pasa tiempo el adolescente. En este sentido, siendo el grupo de pares una influencia primordial, sería recomendable que los padres conozcan y se interesen por los amigos de sus hijos.

Por último, contar con redes sociales de apoyo, como pueden ser vecinos, amigos o instancias a las cuales poder solicitar ayuda en caso de necesitarla es un recurso invaluable.

En conclusión, abonar al desarrollo de las fortalezas y habilidades del adolescente, generar vínculos significativos y espacios de convivencia armónicos, no solo protege al adolescente del riesgo suicida sino que genera bienestar individual y social, que tanta falta hace.

Dr. Héctor Rubén Bravo Andrade.
ruben.bravo.a@academicos.udg.mx
Departamento de Clínicas de Salud Mental.
Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
Universidad de Guadalajara.



Universidad de
Guadalajara



Enfermedades gastrointestinales

Desde 1948 se adoptó el derecho a **la salud** por la ONU en París, Francia, plasmado en el artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud, el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica [...]". Lograr ese derecho significa que las personas de todo el mundo deben tener acceso a los servicios de salud, cuándo y dónde los necesiten. Esto se traduce en que nadie debería enfermar o morir por ser pobre o por falta de acceso a servicios de salud.

De las enfermedades que se relacionan con la falta del derecho a la salud por ser pobre son las gastrointestinales y que aún se encuentran presentes en México. De acuerdo a cifras de la Organización Mundial de la Salud, estas enfermedades ocurren porque:

- Los alimentos insalubres que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas causan más de 200 enfermedades, que van desde la diarrea hasta el cáncer.
- Se estima que cada año enferman en el mundo unos 600 millones de personas -casi 1 de cada 10 habitantes-, por ingerir alimentos contaminados y que 420,000 mueren por esta misma causa, con la consiguiente pérdida de 33 millones de años de vida ajustados en función de la discapacidad.

- Los niños menores de 5 años soportan un 40% de la carga atribuible a las enfermedades de transmisión alimentaria, que provocan cada año 125,000 defunciones en este grupo de edad.
- Las infecciones diarreicas, que son las más comúnmente asociadas al consumo de alimentos contaminados, hacen enfermar cada año a unos 550 millones de personas y provocan 230,000 muertes.
- La inocuidad de los alimentos, la nutrición y la seguridad alimentaria están inextricablemente relacionadas. Los alimentos insalubres generan un círculo vicioso de enfermedad y malnutrición, que afecta especialmente a los lactantes, los niños pequeños, los ancianos y los enfermos.

- Las enfermedades diarreicas afectan cada año a unos 220 millones de niños, de los que 96,000 acaban muriendo.

Las diarreas son las enfermedades más comunes y se definen como la deposición de tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas o en aquellos casos en los que se observa elementos anormales, como pus, sangre o moco.

La diarrea suele ser un síntoma de una infección del tracto digestivo, que se transmite por alimentos o agua de consumo contaminados o bien de una persona a otra como resultado de una higiene deficiente.

A pesar de ser las enfermedades diarreicas prevenibles y tratables, siguen siendo la segunda mayor causa de muerte de niños menores de cinco años.

Medicamente la forma de tratar las diarreas ha sido:

- El uso de **antibióticos**. A partir de 1928 cuando el bacteriólogo británico Alexander Fleming descubrió la penicilina.
- La formulación de los **electrolitos orales**. En 1964, Norbert Hirschhorn, comenzó sus investigaciones sobre la terapia de rehidratación oral. El suero oral había logrado una disminución progresiva de las complicaciones y mortalidad por gastroenteritis. Para 1995 había una disminución en México de la mortalidad por diarreas en 95% de los pacientes, a partir de que se generalizó el empleo del suero por vía oral.
- Los **antidiarreicos**. A base de opio, se usan desde cinco siglos a.C. en Mesopotamia y los valles de los ríos Tigris y Éufrates y ya en el siglo XX el opio sirve para elaborar los fármacos antidiarreicos más usados: Difenoxilato y loperamida.

La salud pública, tiene el objetivo de prevenir y promover la salud, en especial de las enfermedades gastrointestinales, en las que con educación la población puede evitar enfermar y se proponen acciones que no tienen costo, solo requiere el crear hábitos saludables como:

- Lavado de manos correcto.
- Cocer los alimentos.
- Hervir y clorar el agua.
- Inocuidad de los alimentos (mantenga la limpieza, separe alimentos crudos y cocinados, cocine completamente, mantenga los alimentos a temperaturas seguras, use agua y materias primas seguras).



Universidad de Guadalajara

José Antonio Becerra Chávez.
jose.bchavez@academicos.udg.mx
Profesor.

Departamento de Ciencias de la Salud Poblacional.
División de Ciencias de la Salud.

Centro Universitario de Tonalá. Universidad de Guadalajara.
Colegiado titular. Colegio Jalisciense de Salud Pública, A.C.



RECETAS

Salsa en escabeche (1 litro)

Ingredientes

- | | |
|---|---|
| 2 Tazas de tomates orgánicos (pelados, sin semillas y picados). | 3 Cucharadas de suero de leche. |
| 1 Taza de cebolla morada (picada). | 1 Cucharada de chile picante orgánico (o al gusto). |
| 1 Taza de jícama (picada). | 1 Cucharadita de sal de mar pura en polvo (o al gusto). |
| 1/2 Taza de cilantro orgánico (picado). | |
| 1 Limón orgánico. | |

Procedimiento

- Combine los tomates, la cebolla, la jícama, el cilantro, el ajo y el chile en un tazón. Incorpore el jugo de limón, el suero de leche y la sal. Pruebe la mezcla y de ser necesario añada más limón o sal.
- Con un cucharón, vierta porciones iguales de salsa en tres contenedores limpios y esterilizados, como frascos de cristal con tapa. Deje entre 3 y 5 cm de espacio entre la salsa y la tapadera. Cierre herméticamente.

■ Déjelos reposar a temperatura ambiente en un lugar fresco y oscuro durante tres días o hasta que la salsa adquiera el sabor y la textura deseada. Guarde entonces los frascos en el refrigerador, en donde podrá conservarlos hasta por tres meses.

Del libro "Alimenta tu cerebro" del Dr. David Perlmutter



ESTIMADO CLIENTE

Durante las vacaciones nuestra familia está más propensa a enfermarse, ya que:

- Comemos más de todo.
- Nuestros hábitos de alimentación se modifican.
- Se incrementan las enfermedades intestinales por la temporada de calor.

Por ello nuestra microbiota intestinal se ve alterada. Recuerde darle a su familia el *Lactobacillus casei* Shirota de la marca **Yakult**, para que obtenga los beneficios de esta bacteria láctica y probiótica.

¡Recuerde que la salud no toma vacaciones!

Los probióticos son microorganismos vivos que ingeridos en cantidades adecuadas producen efectos benéficos a la salud, tales como:

- Equilibran la microbiota intestinal.
- Ayudan a prevenir enfermedades intestinales.
- Mejoran la digestión.
- Contribuyen a la reducción de sustancias tóxicas.
- Promueven el movimiento peristáltico.

El *Lactobacillus casei* Shirota es reconocido como una bacteria láctica y probiótica capaz de llegar viva a los intestinos.



➔ Aviso importante

Por su seguridad, le informamos que el personal de **Yakult** que los visita en sus hogares con el objetivo de realizarles una encuesta de calidad en el servicio únicamente les hace preguntas acerca de las preferencias de su familia con respecto a nuestros productos.

De ningún modo le pedimos que nos proporcione datos sensibles que puedan poner en riesgo su seguridad o la de su familia. Tampoco le solicitamos una cooperación en efectivo para apoyar a diferentes causas.

Por favor no se deje sorprender.

➔ Cápsula informativa Yakult

Disbiosis intestinal

El tracto gastrointestinal es el hogar de muchas bacterias, las cuales viven en armonía y se les denomina microbiota intestinal (anteriormente llamada flora intestinal). Existe una gran variedad de microorganismos y un número muy alto de estos. Algunos son benéficos para la salud y otros en determinado número pueden causar molestias o enfermedad.

Es precisamente cuando existe una sobrepoblación de bacterias nocivas, deficiencia de bacterias benéficas o una disminución de la diversidad de microorganismos intestinales, que ocurre un desequilibrio llamado **disbiosis intestinal**.

Esta situación puede ocurrir por circunstancias tales como tomar medicamentos, una dieta alta en proteínas, azúcares y harinas, consumir pocos alimentos ricos en fibra, así como padecer mucho estrés. Por otro lado, el consumo de probióticos ha demostrado mejorar el ambiente intestinal y evitar complicaciones a nivel digestivo.



Vida Sana
105.9 FM
Yakult

Tema	Fecha
Salud mental del adolescente	13 de abril

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

0000 Por una sociedad más sana

1 ¿A qué se refiere cuando hablamos del "equilibrio de la microbiota intestinal"?

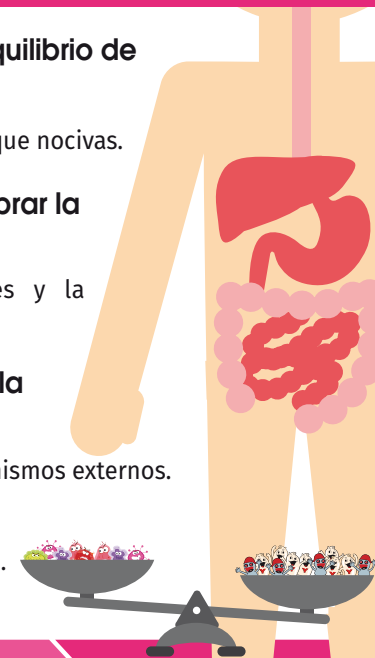
Cuando existe mayor número de bacterias benéficas que nocivas.

2 ¿El *Lactobacillus casei* Shirota puede equilibrar la microbiota?

Sí, mediante la competencia por los nutrientes y la producción de sustancias benéficas.

3 ¿Cuáles son los factores que desequilibran la microbiota intestinal?

- Una alimentación alta en proteínas y azúcares, pero baja en fibra.
- El consumo de medicamentos.
- Una higiene deficiente.
- Los microorganismos externos.
- La edad.
- El estrés.
- La radioterapia.

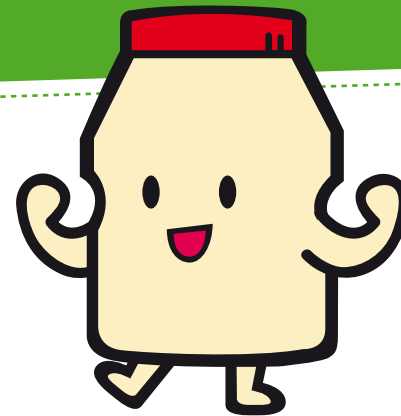




Yakrucigrama

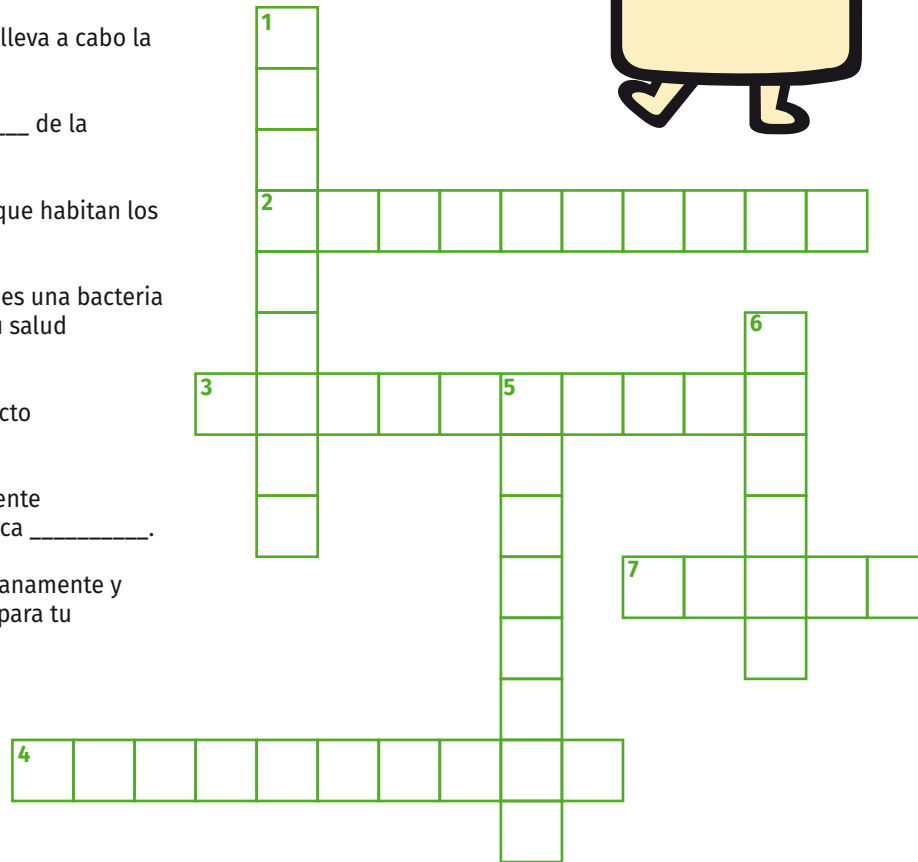
• Yakuamigo, sabías que el consumo de los productos Yakult mejora el equilibrio de la microbiota intestinal, es decir, el conjunto de bacterias buenas y malas que habitan los intestinos.

Esto es benéfico para tu salud.



➔ Ahora te invitamos a resolver el siguiente crucigrama con la ayuda de tus papás.

1. Órgano del aparato digestivo donde se lleva a cabo la absorción de los nutrientes.
2. Tomar Yakult contribuye al eq_____ de la microbiota intestinal.
3. Conjunto de bacterias buenas y malas que habitan los intestinos.
4. El *Lactobacillus casei* Shirota de Yakult es una bacteria pr_____a que ayuda a mejorar tu salud digestiva.
5. El consumo de probióticos tiene un efecto b_____o en la salud.
6. El *Lactobacillus casei* Shirota está presente únicamente en los productos de la marca _____.
7. Practicar actividad física, alimentarse sanamente y tomar probióticos son buenos hábitos para tu s_____.



Sabías que el

Lactobacillus casei Shirota

Exclusivo de la marca

Yakult



Equilibra la microbiota intestinal



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



WWW.SUEHIRO.COM.MX

AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

Brincodigestivo

Yakult

Solo en Zona Metropolitana
de Guadalajara

El **Brincodigestivo Yakult** es un inflable a través del cual se realiza un recorrido **gratuito** en nuestras instalaciones por las diferentes partes del aparato digestivo, con el objetivo de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) acerca de la importancia de la salud digestiva, una alimentación sana y los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota.

Informes: Tel. 01(33) 3134 5300, Ext. 6103.
Email: comunicacion@yakult.com.mx



Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL

■ Demostrador (eventos) / Puerto Vallarta

Requisitos: Secundaria en adelante / Mayor de 20 años

■ Demostrador (eventos) / ZMG

Requisitos: Secundaria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo

■ Chofer / ZMG

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo

■ Asesor de ventas / Tepatlán

Requisitos: Secundaria en adelante / Mayor de 20 años

■ Chofer / Cd. Guzmán

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo

■ Soporte técnico básico / ZMG

Requisitos: Conocimiento de informática y soporte técnico
Mayor de 20 años / Licencia de manejo

Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley / Seguro de vida
Fondo de ahorro / Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

Sucursal Cd. Guzmán: Pihuamo No.113, Col. Colinas del Sur, C.P. 49097 / Tel. 0134 1413 8375

Sucursal Tepatlán: Dr. Ricardo Alcalá No.88, Col Centro, C.P 47600 / Tel. 0137 8781 6160

Sucursal Puerto Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez No. 48

Col. El Coapinole C.P. 48290 / Tel. 322 299 15 94

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco

Teléfono 3134 5300 Ext. 6502 y 6504