

Mindfulness en Adolescentes?

El desafío de la incorporación de terapias complementarias en el trabajo con adolescentes

Loreto Podestá López – Pediatra Académica Instituto de Pediatría y Salud Pública Directora CENAIA

Tatiana Victoriano Rivera- Enfermera Académica Instituto Enfermería-Directora Escuela Enfermería

Isidora Kunstmann Hering – Psicóloga – CENAIA

Pamela Maercovich Valiente – Psicóloga

Facultad de Medicina – Universidad Austral de Chile

La aplicación de terapias complementarias o integrativas en salud es cada vez más frecuente, hay evidencia de su utilidad en diversos trastornos especialmente aquellos en que existe dolor crónico o trastornos psicológicos. En Chile la Medicina Familiar las reconoce y se aplican especialmente en pacientes adultos y adultos mayores. En niños y adolescentes sin embargo hay muy poca experiencia y su uso es limitado, en los países más desarrollados se observa un aumento de la recomendación y uso de estas técnicas. La práctica del **Mindfulness o Atención Plena** basada en técnicas budistas de meditación (Kabat Zinn 1978) se empezó a utilizar en una primera instancia para el manejo del dolor crónico de diversas causas, pero ha demostrado también ser una herramienta muy eficaz para el manejo del stress, el gran mal que afecta a nuestra sociedad y que encontramos en la base de gran parte de los trastornos de salud mental en todos los grupos de edad. Los problemas de salud mental tienen una alta prevalencia entre a los adolescentes (ENS 2018) en especial los trastornos ansiosos y del ánimo, se observa también un aumento alarmante en la tasa de suicidios cada vez a edades más tempranas en la adolescencia. Nuestros jóvenes están expuestos a un ritmo de vida vertiginoso, al uso y abuso de medios audiovisuales, a familias sobrecargadas con problemas económicos y/o de salud mental, muchas de ellas desintegradas. La misma etapa de la adolescencia y un medio adverso los expone a riesgos como el consumo de sustancias, conductas accidentogénicas o de riesgo para su salud sexual y reproductiva. La práctica del Mindfulness o Atención Plena en adolescentes ha demostrado efectividad como terapia complementaria en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos y psiquiátricos y un aumento en la resiliencia y en conductas de autocuidado en adolescentes normales (Dzung Vo 2015) y en entornos escolares (Felver, 2016). Sin embargo, existe poco conocimiento de esto entre los profesionales de salud que trabajamos con jóvenes e incluso escepticismo sobre su aplicación, al estigmatizar a los jóvenes como inmaduros e impulsivos y por lo mismo dudar de su capacidad para meditar.

En nuestra unidad estamos empezando a realizar talleres de Mindfulness con adolescentes con trastornos de ánimo y malnutrición por exceso (Mindful Eating, Chazen Bays 2017) y también a capacitarnos y compartir esta herramienta con nuestro equipo.

Por otra también existe también stress y un aumento de la prevalencia de trastornos de salud mental entre nuestros jóvenes estudiantes universitarios y sobrecarga laboral en los equipos de salud que trabajamos con adolescentes, esto último debido a las urgentes, complejas y sensibles problemáticas de salud que nuestros pacientes presentan y a la escasez de recursos humanos y económicos con los trabajamos habitualmente.

La invitación de este relato es a generar un diálogo compartido respecto a:

Nuestros conocimientos, postura y prejuicios para la utilización de este tipo de terapias complementarias en nuestra práctica clínica diaria con adolescentes.

¿Estamos dispuestos a considerar Mindfulness o Atención Plena como una herramienta terapéutica y de promoción de salud integral para nuestros pacientes adolescentes?

¿Podríamos también pensar en instaurar su práctica para contribuir al autocuidado de nuestros equipos de salud y también de nuestros estudiantes universitarios?