

# Stress en el Adolescente de hoy

*Rosario Del Solar*

*Pediatra – Adolescentologa*

*SPP 15 Diciembre 2015*



# ¿ QUE PUEDE GENERAR STRESS A UN ADOLESCENTE ACTUAL?

**CAMBIOS NORMALES ESPERADOS**



# ¿ QUE PUEDE GENERAR STRESS A UN ADOLESCENTE ACTUAL?

## 2.- LAS ESPECTATIVAS PERSONALES



# ¿ QUE PUEDE GENERAR STRESS A UN ADOLESCENTE ACTUAL?

## 3.- LAS ESPECTATIVAS DEL GRUPO



# ¿ QUE PUEDE GENERAR STRESS A UN ADOLESCENTE ACTUAL?

## 4.- LAS ESPECTATIVAS DE LOS PADRES



# ¿ QUE PUEDE GENERAR STRESS A UN ADOLESCENTE ACTUAL?

**CRISIS ESPERADAS DE LOS PADRES**



# ¿ QUE PUEDE GENERAR STRESS A UN ADOLESCENTE ACTUAL?

## 6.- EL FUTURO





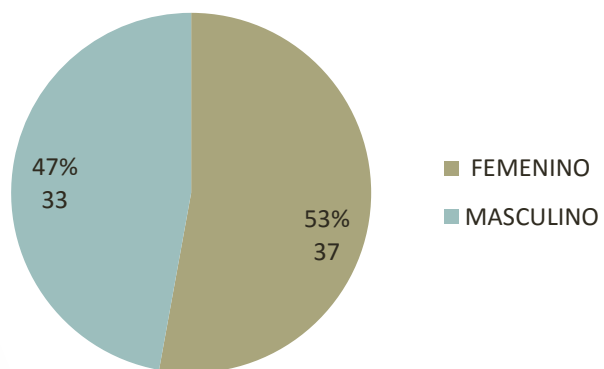
LO QUE SOY .....

QUIERO SER

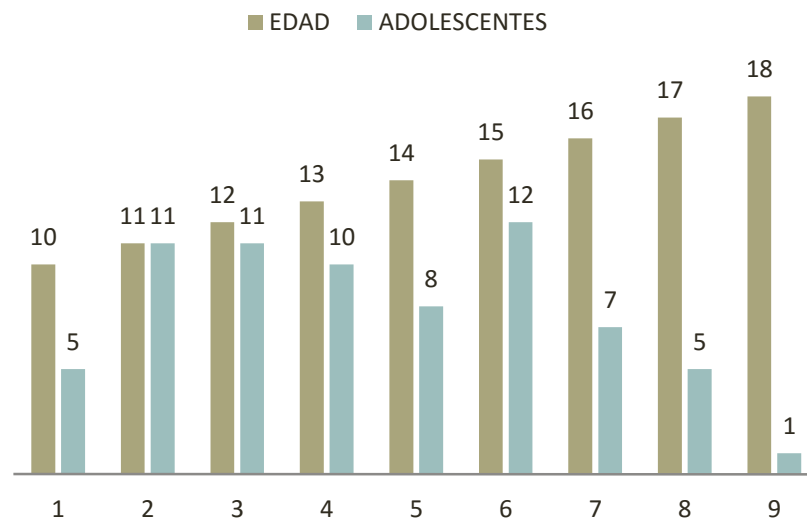


# CUANTO STRESS ENCONTRAMOS EN LA CONSULTA

## DISTRIBUCION POR SEXO

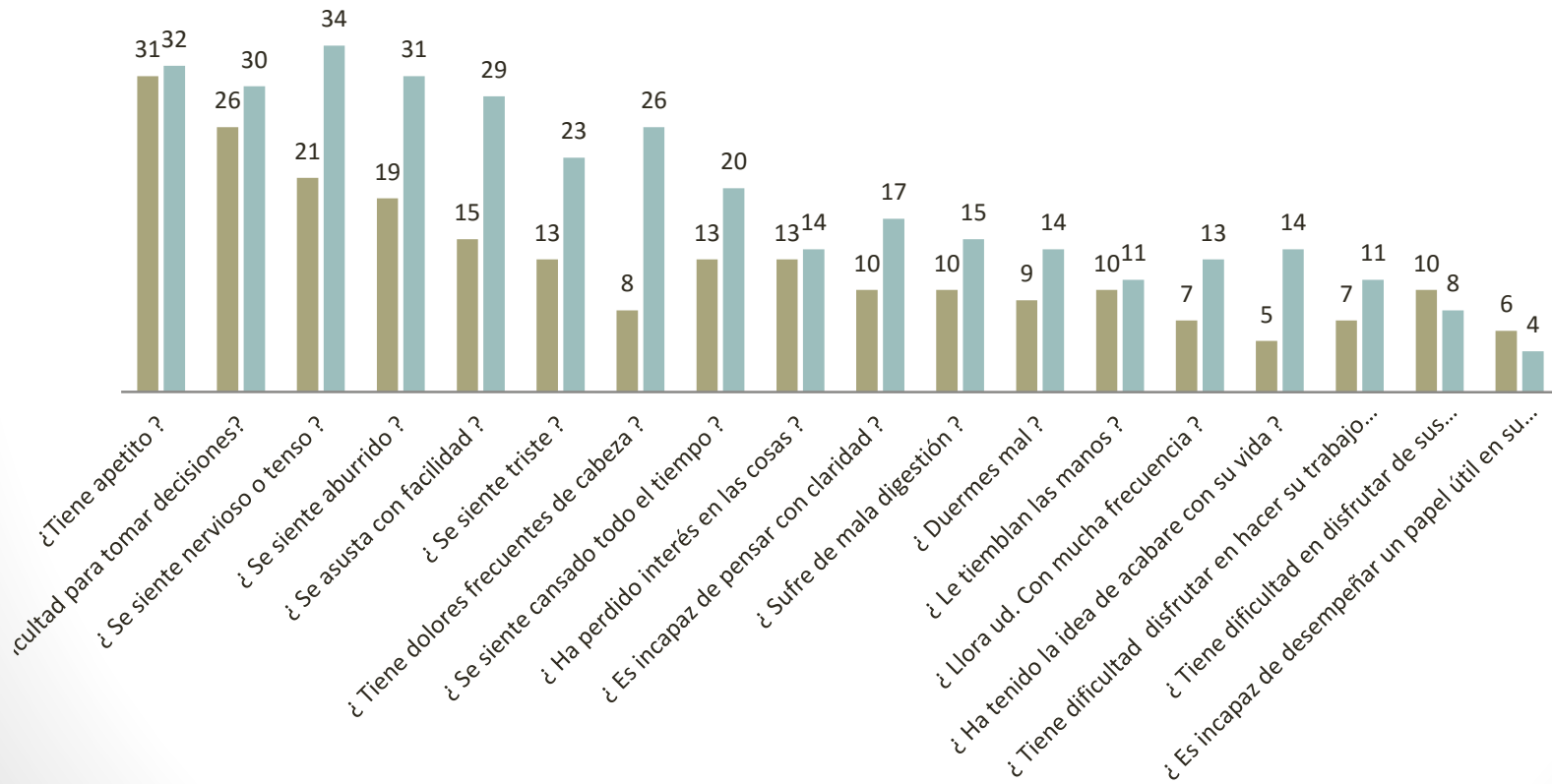


## DISTRIBUCION POR EDAD



## RESPUESTA POR SEXO

■ masculino ■ femenino



# RESULTADOS

N°		MASCULIN		FEMENINO		TOTAL	% tot
		O	%		%		
1	¿ Se siente nervioso o tenso ?	08	36.6	14	63.4	22	88
2	¿ Se siente aburrido ?	07	31.8	15	68.2	22	88
3	¿ Se siente cansado todo el tiempo ?	07	33.3	14	66.7	21	84
4	¿ Tiene dificultad para tomar decisiones?	06	30	14	70	20	80
5	¿ Se siente triste ?	06	33.3	12	66.7	18	72
6	¿ Ha perdido interés en las cosas ?	08	44.4	10	55.6	18	72
7	¿ Se asusta con facilidad ?	04	25	12	75	16	64
8	¿ Tiene apetito ?	06	40	09	60	15	60
9	¿ Lloro ud. Con mucha frecuencia ?	05	35.7	09	64.3	14	56
10	¿ Ha tenido la idea de acabar con su vida ?	02	15.4	11	84.6	13	52
9	¿ Tiene dolores frecuentes de cabeza ?	03	23.1	10	76.9	13	52
10	¿ Es incapaz de pensar con claridad ?	03	25	09	75	12	48
11	¿ Sufre de mala digestión ?	03	25	09	75	12	48
12	¿ Le tiemblan las manos ?	05	41.7	07	58.3	12	48
13	¿ Duermes mal ?	04	36.4	07	63.6	11	44
16	¿ Tiene dificultad disfrutar en hacer su trabajo ? ¿ Su trabajo se ha visto afectado ?	03	27.3	08	72.7	11	44

# CONCLUSIONES

- El 88% de pacientes responde sentirse nervioso o tenso.
- El 72% se siente triste.
- El 48% no tiene claridad en el pensamiento y le tiemblan las manos.

**Existe un alto porcentaje de adolescentes con  
Clínica de stress.**



# REVISIONES

# The Lancet 2013

- Las enfermedades mentales como la depresión, el abuso de alcohol, trastorno bipolar y esquizofrenia, son la **principal causa de discapacidad entre jóvenes y adolescentes en el mundo.** (OMS).
- **Son 45% enf. 10 y 24 años - en el mundo.....**Problema de salud pública por la pérdida de años de vida debido a la discapacidad.
- “grupo sano”.
- Concluyendo  
En este grupo **se presentan más enfermedades que causan discapacidad a largo plazo,** que las que causan muerte.

# Sobre el inicio de Enfermedad...

El 20% de niños y adolescentes del mundo sufren alguna enfermedad mental.

La depresión, es un trastorno que se puede presentar en cualquier periodo de la vida, siendo el inicio de la enfermedad en edades tempranas, como en la niñez y la adolescencia.

- Benjet C, Borgues G, Medina-Mora ME, Fleiz C, Zambrano J. La depresión con inicio temprano: prevalencia, curso natural y latencia para buscar tratamiento. *Salud Pública Mex* 2004; 46(5):417-423.
- Penn J, Dekker J, Schoevers RA, Have MT, de Graaf R, BeekmanA. Is the prevalence of psychiatric disorders associated with urbanization? *Social Psychiatric Epidemiology* 2007;42(12):984-9.

# En el Perú.... El Instituto Especializado en Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi

- Lima Metropolitana y Callao, una prevalencia de 8.6% episodio depresivo en adolescentes, 2002.
- Otro....Sierra peruana (Ayacucho, Cajamarca y Huaraz) prevalencia de trastornos depresivos de 17%, varones 13.3% y mujeres de 20.5%.
- *Instituto Peruano de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi". Ministerio de salud. MINSA. Disponible en pagina web:<http://www.insm.gob.pe/oeaide.htm>.*



# MINEDU

- **Depresión ....cursan el quinto grado de educación secundaria pues las presiones parentales y amicales, el estrés, los conflictos personales y de adaptación social propios de la edad aumentan en este grupo, ya que próximas a terminar el colegio, pondrán en juego sus esperanzas y expectativas para tomar la mejor decisión sobre el derrotero de sus vidas.**
- *Ministerio de educación (2006), oficina de coordinación universitaria. La universidad en el Perú: razones para una reforma universitaria; informe 2006. lima. serie: cuadernos de reflexión y debate vii. lima. de coordinación universitaria, ministerio de educación.*

# Factor Genero

Antes de la pubertad tanto niños como niñas tienen la misma probabilidad de presentar distimia. Sin embargo, después de los 14 años, el trastorno depresivo es dos veces más común en las niñas, esto debido quizás a los cambios hormonales que se presentan durante este periodo.

- *Bhatia S.K. Childhood and Adolescent Depression. Department of Psychiatry, Omaha, Nebraska 2007. Downloaded from the American Family Physician Web site at [www.aafp.org/afp](http://www.aafp.org/afp).*

# Neurotransmisión.....

- Algunos estudios han reportado anomalías en los sistemas de neurotransmisión, como es el caso de la serotonina, norepinefrina, corticotropina y cortisol. Estudios realizados han demostrado que se presentan trastornos depresivos y de ansiedad cuando existe una deficiencia en la síntesis de serotonina, o por una desregulación en la síntesis de la noradrenalina.

*Ong SH, Wickramaratne P, Tang M, Weissman MM. Early childhood sleep and eating problems as predictors of adolescent and adult mood and anxiety disorders. J Affect Disord 2006; 96(1-2):1-8.*

# Genética

- Frodl en el 2010, descubrió que aquellos sujetos que poseían factores genéticos y ambientales de riesgo, son susceptibles a cambios a nivel de hipocampo relacionados con estrés.
- Asimismo, se ha encontrado una relación en el desarrollo de trastornos de ansiedad y el estrés postraumático, que puede ser un factor predisponente para el desarrollo de depresión, sobre todo durante la adolescencia.
- *Frodl T, Reinhold E, Koutsouleris N, Donohoe G, Bondy B, Reiser M, et al. Childhood stress, serotonin transporter gene and brain structures in major depression. Neuropsychopharmacol 2010;[Epub ahead of print..*

REFLEXIONES FINALES.....

- ¿Se puede evitar el stress adolescente?
- ¿Cuándo intervenir?
- ¿Cómo intervenir?
- ¿Qué factores protectores existen?



# Desarrollo de Habilidades Sociales

- AUTOESTIMA
- COMUNICACIÓN ASERTIVA
- TOMA DE DECISIONES
- RESILENCIA
- CONTROL DE IMPULSOS E IRA
- SEXUALIDAD
- PROYECTO DE VIDA.....



# La adolescencia

- Etapa de
  - CRISIS
  - CAMBIO
  - ADAPTACION
  - APRENDISAJE
  - ACEPTACION
  - RECONCILIACION





**GRACIAS**  
**rdelsolar99@hotmail.com**  
**celular 94321 4073**