

Se estima que para 2030, más de mil millones de jóvenes sufrirán algún problema en el planeta:

# Depresión, ansiedad, adicciones y obesidad amenazan la salud y bienestar adolescentes

El impacto de las nuevas tecnologías digitales, así como del cambio climático, también ponen en riesgo la integridad de este grupo de la población, advierte un informe global.

C. GONZÁLEZ

Dentro de cinco años, al menos la mitad de los adolescentes del mundo (más de mil millones) enfrentarán el riesgo de sufrir problemas a nivel de salud mental, nutricional y sexual, según un informe global elaborado por un comité de expertos internacional y dado a conocer este martes por la revista científica The Lancet.

Depresión, ansiedad, adicciones, sobrepeso, obesidad y VIH son algunas de las patologías que ya están comenzando a afectar a este grupo de la población y frente a las cuales es necesario tomar medidas de inmediato, advierten los expertos.

El documento destaca, asimismo, que los adolescentes de hoy son la primera generación que crece en condiciones climáticas más adversas y con la presencia generalizada de las tecnologías digitales, que también tienen un impacto en su calidad de vida.

"La salud y el bienestar de los adolescentes de todo el mundo se encuentran en un punto de inflexión", enfatizó Sarah Baird, investigadora de la U. George Washington (EE.UU.) y copresidenta de la comisión a cargo de elaborar el informe. "Invertir en la salud y el bienestar de los jóvenes es crucial para salvaguardar nuestro futuro colectivo".

En 2016, The Lancet publicó un primer informe sobre el tema. Casi una década después, si bien se han producido mejoras en la educación y en las tasas de tabaquismo y consumo de alcohol, en muchas áreas de la salud adolescente el progreso se ha visto mermado, por ejemplo, por la



La salud mental en adolescentes está marcada por la creciente influencia de las redes sociales y la tecnología digital. Si bien son herramientas que ofrecen beneficios, también pueden generar riesgos como ansiedad, depresión y ciberacoso, dicen los expertos.

pandemia de covid-19 y la falta recursos y prevención.

"Se necesita poner foco en esta población que tradicionalmente ha sido considerada "sana", comenta Vania Martínez, psiquiatra infantil y del adolescente del Centro de Medicina Reproductiva y Desarrollo Integral del Adolescente (Cemera), de la U. de Chile.

"Patologías como la depresión, de origen multifactorial, hoy son cada vez más prevalentes en los adolescentes", dice la especialista, quien agrega que una mala calidad del sueño, el impacto de las redes sociales y la dificultad para establecer relaciones de apoyo están afectando la salud mental de este grupo.

De hecho, el informe advierte que la salud mental de los adolescentes ha experimentado un deterioro significativo en las últimas tres décadas, una tendencia exacerbada por la pandemia. "Hemos comenzado a observar con mayor claridad los efectos persistentes de la pandemia sobre la salud de los adolescentes, particularmente

en dos ámbitos críticos: la salud mental y la salud nutricional", dice Francisco Bustamante, psiquiatra de Clínica U. de los Andes.

"Uno de los factores más relevantes ha sido la disminución sostenida en la calidad de la educación primaria y secundaria, producto del cierre prolongado de escuelas, la educación remota y las brechas en el acceso a recursos tecnológicos. Esta disrupción ha generado un aumento significativo en las consultas por patologías de salud mental como la depresión, la ansiedad y los trastornos adaptativos", precisa.

Asimismo, agrega, el confinamiento y las restricciones de movilidad provocaron un aumento del sedentarismo, favoreciendo el aumento de sobrepeso y obesidad.

En el país, "uno de cada tres adolescentes tiene sobrepeso u obesidad, según la Encuesta Nacional de Salud", comenta Waldo Martínez, cirujano digestivo de Clínica Colonial. A eso se suma que el país lidera el consumo de bebidas azucaradas y que "patolo-

## Rango

El documento amplía la población adolescente entre los 10 y 24 años. Nuevos estudios sugieren este rango, considerando cambios sociales, así como el retraso en la independencia y la madurez de los jóvenes en la actualidad.

gías como hipertensión o hígado graso son más frecuentes a menor edad".

A nivel global, para 2030, la comisión proyecta que 464 millones de adolescentes tendrán sobrepeso u obesidad (143 millones más que en 2015). "Esto es preocupante porque la adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano y la inversión en salud en este grupo tiene un triple dividend: mejora la salud actual de los adolescentes, del adulto futuro y de su descendencia", precisa Martínez.

Entre las nuevas amenazas, el informe identifica la exposición al mun-

do digital. "El acceso inmediato y sencillo al mundo ofrece muchas ventajas; no obstante, también hay estudios que demuestran el impacto negativo en la salud mental y física de las personas", dice Fernanda Ávila, psicóloga infanto-juvenil y académica de la U. Andrés Bello.

El uso excesivo de pantallas, precisa, puede afectar el sueño, reducir el tiempo de actividad física y actividades sociales en persona, así como exposición a contenidos inadecuados que pueden incrementar ansiedad, depresión o baja autoestima, y favorecer el ciberacoso, con "graves consecuencias emocionales y psicológicas".

Asimismo, los adolescentes de hoy son la primera generación que vivirá toda su vida con una temperatura global anual promedio superior a los niveles preindustriales y que sigue en alza, lo que, advierte el informe, conlleva riesgos para su salud, como enfermedades relacionadas con el calor, reducción de la calidad y disponibilidad de alimentos y de agua.