

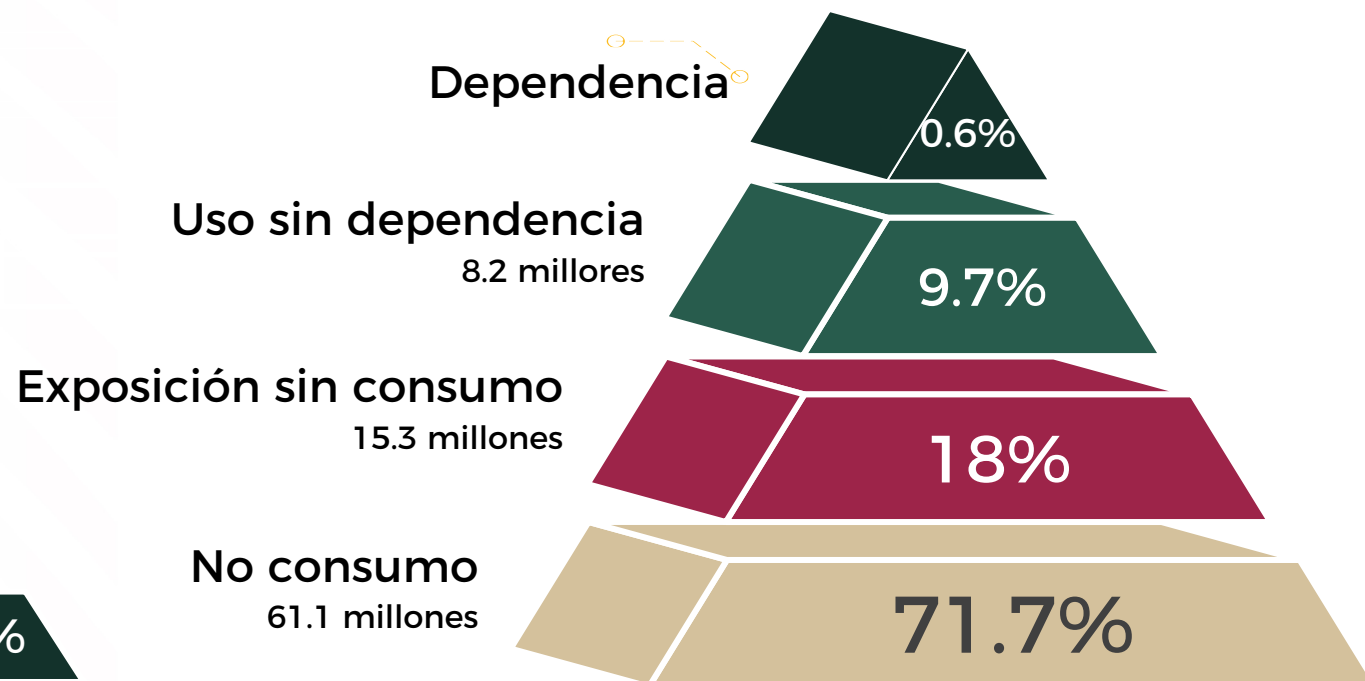
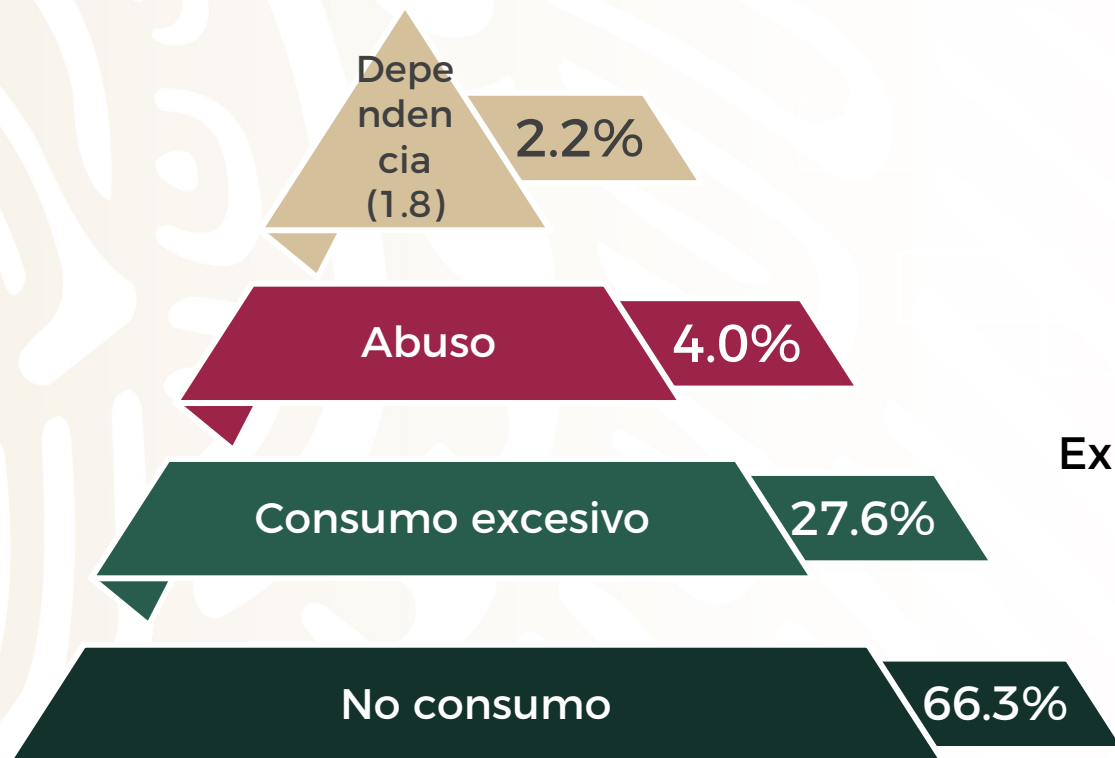
Prevención de Adicciones

Dra. Carmen Torres Mata

Directora de vinculación y coordinación operativa



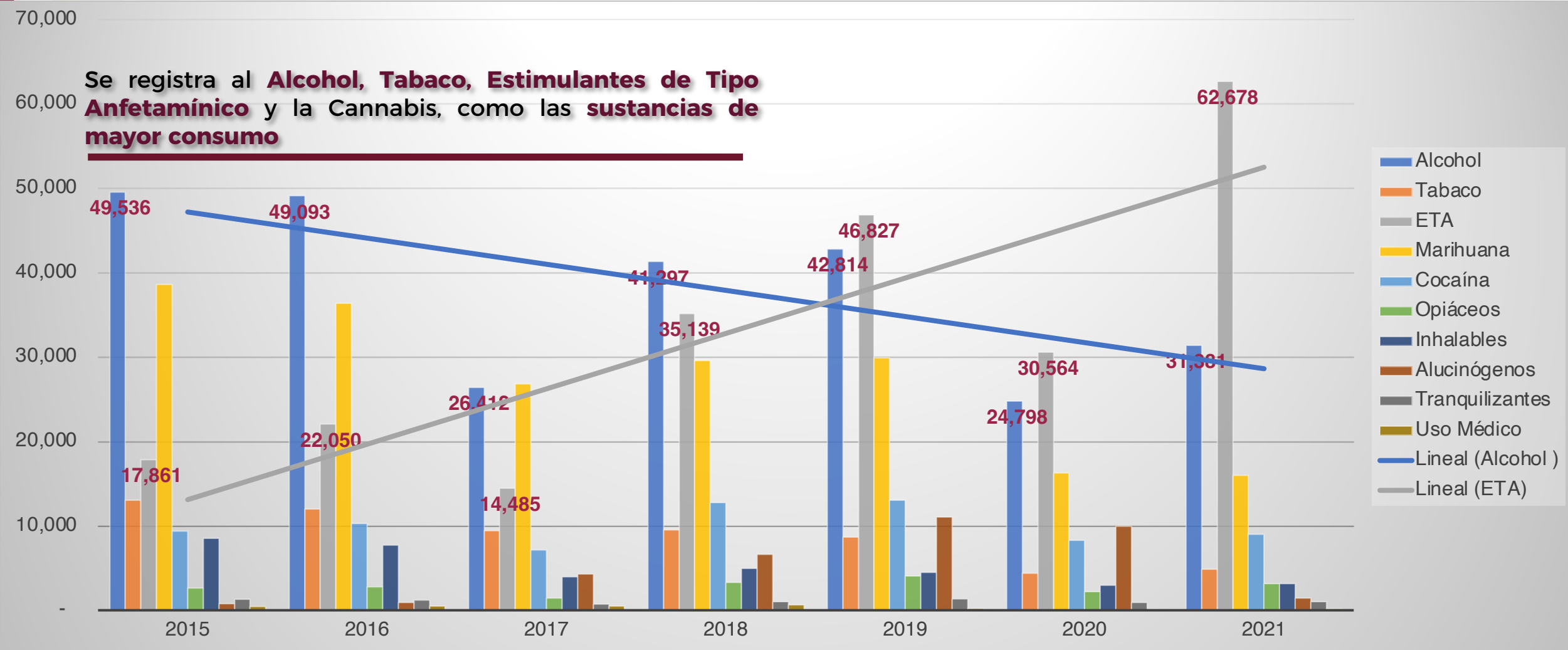
Necesidades de atención por consumo de alcohol en población de 12 a 65 años



Necesidades de atención de la población de 12 a 65 años por sustancias psicoactivas (ENCODAT 2016-2017)

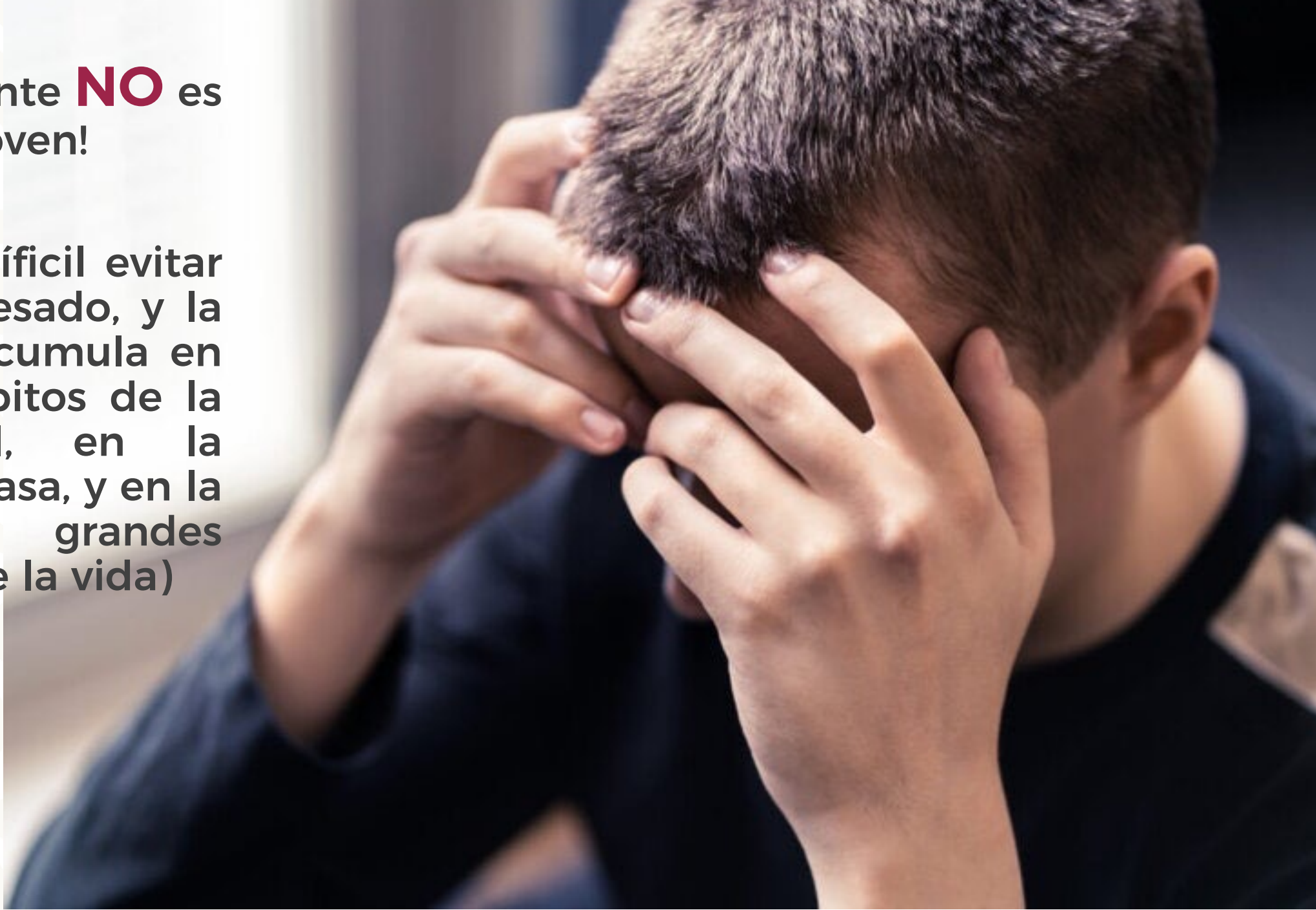
CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS*

Tendencia de demanda de atención Por Año



Definitivamente **NO** es fácil ser un joven!

A veces es difícil evitar sentirse estresado, y la presión se acumula en muchos ámbitos de la vida (social, en la escuela, en casa, y en la toma de grandes decisiones de la vida)

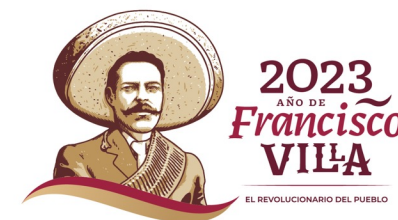




© picture-alliance/dpaEuropa Press/Ó.J. Barroso

Preocuparse por estas presiones es NORMAL.

Pero sentirse MUY triste, sin esperanza o sin valor podría ser una señal de un problema de salud mental.





Muchas enfermedades mentales

comienzan en la niñez

y persisten en la adolescencia.

PERO...

**pero algunas enfermedades
empiezan en la adolescencia.**

•Depresión Mayor

Esquizofrenia

Trastorno Bipolar

Trastorno de Pánico

Trastorno de Ansiedad Social

Trastornos de la Alimentación

Trastorno Obsesivo Compulsivo

Adicciones



La salud mental en las personas jóvenes* se refiere al estado de bienestar:

MARCO CONCEPTUAL



- reconocen sus habilidades y aptitudes
- son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma fructífera y productiva.
- existe un desarrollo intelectual emocional.

* OMS, Informe Mundial sobre Promoción de la Salud Mental.

PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN JUVENTUDES

<p>Estudios</p> <p>Falta de rendimiento por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad, fobia escolar. • Falta de motivación. • Déficit en estrategias de estudio. 	<p>Relaciones interpersonales</p> <p>Falta de habilidades sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Timidez. • Soledad. • Ansiedad social. • Grupos de amigos conflictivos.
<p>Depresión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conductas suicidas. • Inseguridad. <p>Ansiedad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad generalizada. • Trastornos obsesivo-compulsivo. 	<p>Conductas antisociales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agresividad. • Consumo de sustancias (alcohol, drogas de diseño).

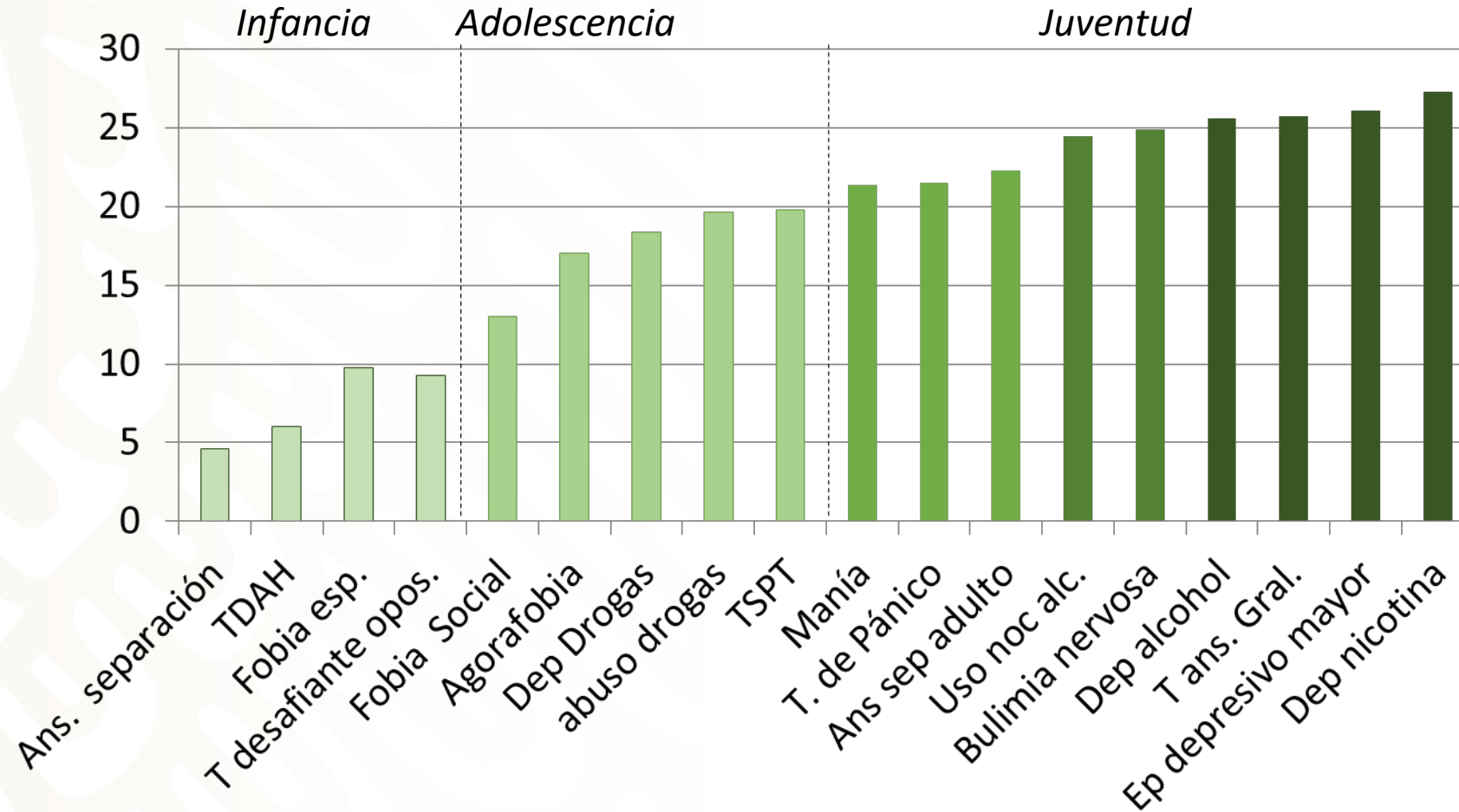
PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN JUVENTUDES

Relaciones con los padres <ul style="list-style-type: none">• Incomunicación.• Violencia familiar.• Peleas.• Discusiones.• Ausencia de normas y control.	Relaciones de pareja <ul style="list-style-type: none">• Desamor, rupturas afectivas.• Sensación de incompetencia afectiva.• Dificultad de comunicación.
Problemas con la alimentación <ul style="list-style-type: none">• Anorexia.• Bulimia.• Problemas mixtos.	Problemas de autoimagen <ul style="list-style-type: none">• Autoestima.Desestructuración de la imagen del yo.• Búsqueda de identidad.

¿Por qué empezar con los niños?

- ✓ Los trastornos mentales **inician temprano** en la vida y muchos **persisten** en la edad adulta
- ✓ Interfieren con el éxito en las tareas de desarrollo- **limitan el aprendizaje**
- ✓ Aumenta probabilidad de:
 - Daños a terceros** (p ej. conducta agresiva hacia otros niños)
 - Incrementa la probabilidad de **desempleo en la edad adulta**, problemas con la ley y la necesidad de apoyo por discapacidad
 - Alta carga – poco presupuesto, alto costo de la enfermedad no tratada

Edad de inicio de los trastornos mentales (media)



Medina-Mora, M.E.; Borges, G.; Lara Muñoz, C.; Benjet, et al., "Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la encuesta nacional de epidemiología psiquiátrica en México *Salud Mental*, 26(4):1-16, 2003

Impacto de la adversidad crónica en la infancia sobre la primera aparición de cualquier trastorno durante diferentes etapas de la vida

		Inicio infancia (4-12)	Inicio adolescencia (13-24)	Inicio adultez (25+)
		RM	RM	RM
Disfunción familiar	Enfermedad mental parental	3.1*	1.6*	2.9*
	Problema parental de sustancias	1.1	1.1	2.8*
	Conducta criminal de los padres	1.2	1.6	3.9*
	Testigo de violencia intrafamiliar	1.5*	1.7*	2.7*
Maltrato	Abuso físico	2.5*	1.8*	2.6*
	Negligencia	2.6*	2.0*	2.7*
	Abuso Sexual	2.4*	2.8*	3.5*
Pérdida parental	Fallecimiento de padre/madre	1.1	1.1	1.6*
	Divorcio o separación	0.9	1.2	1.2
	Otra pérdida parental	1.1	1.3	1.7*
	Enfermedad física grave	1.6	1.4	1.4
Otras	Adversidad económica	0.8	0.7	1.3

$$\chi^2_{12}=55.4 (p<0.001) \quad \chi^2_{12}=43.5 (p<0.001) \quad \chi^2_{12}=63.8 (p<0.001)$$

*modelos de sobrevida con unidades discretas de tiempo y años-persona como la unidad de análisis con c para edad, sexo, año-persona, tipo de adversidad, # de adversidades de disfunción familiar y # de otras adv

Benjet, Borges, Medina Mora y cols., 2010, *Journal of Psychiatric Research*



2023
 AÑO DE
Francisco
VILLA
 EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

CAMBIO DE DISCURSO: ENFOQUE PREVIO

No se lograron buenos resultados

Prohibición

—● Aumentó el consumo de sustancias pese al incremento en el presupuesto basado en la prohibición y en el uso del derecho penal.

Delincuencia

—● No hay correlación causal entre consumo y delincuencia

Moral

—● *Son drogadictos porque quieren* ignora las causas sociales cómo la pobreza, la marginación y la violencia cómo factor asociado al consumo



SSPC, SEDENA y SEMAR, con el apoyo territorial de la Guardia Nacional, **trabajan para reducir la oferta** de sustancias psicoactivas.

OFERTA

DEMANDA
La presente estrategia propone mitigar el impacto de los **determinantes biopsicosociales** para **reducir la demanda** de sustancias psicoactivas

La ENPA se constituye en el marco de la transición a un **modelo de prevención** y con enfoque de Salud Mental



Estrategia Nacional para la Prevención de Adicciones

“Juntos por la Paz”



MODELO SALUD MENTAL + ADICCIONES

Programa Nacional para la Prevención del Suicidio

CAPACITACIÓN

- mhGAP
- mhGAP comunitario
- Así como personal clave como docentes, agentes comunitarios,, servidores públicos
- Atención de la conducta suicida

PREVENCIÓN

Fortalecimiento de factores protectores y atenuación de fc. de riesgo con la participación de **todas Dependencias de la APF.**

MODIFICACIÓN DE LA LGS Y LEY PARA EL CONTROL DE TABACO

- Internamiento voluntario
- Consentimiento informado
- NNA internados en HG y H. especializados
- Transformación de H. Psiquiátricos



ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS

Grupos en situación de vulnerabilidad

- Personas privadas de la libertad
- LGBT
- RRDD
- Justicia terapéutica

Sistema de información

- Observatorio de SMA

AMPLIACIÓN DE SERVICIOS DE SMA

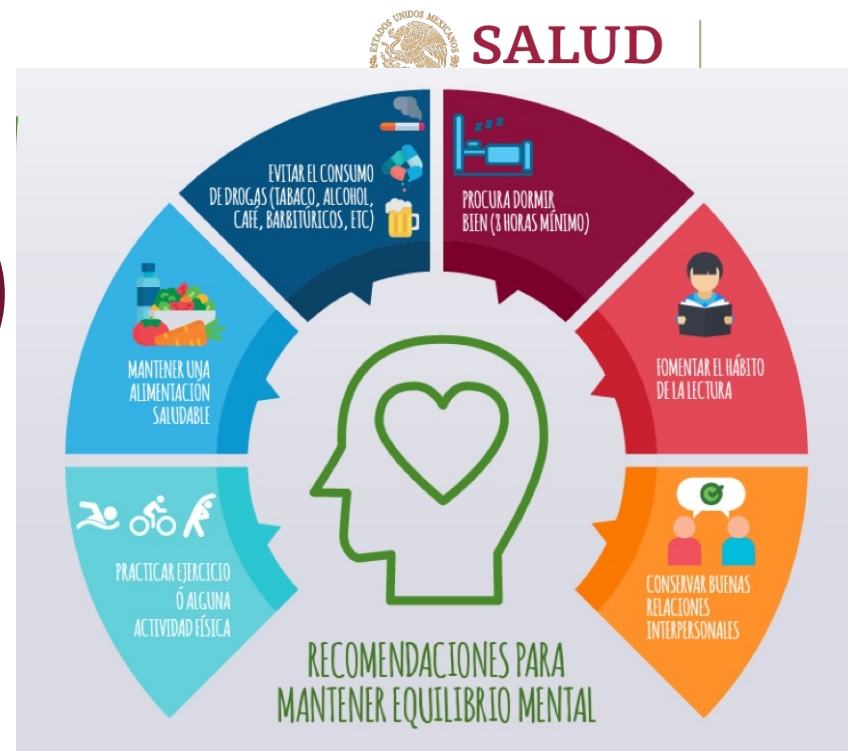
- Centros de salud,
- **Servicios de SMA en HG**
- Transformación de H. Psiquiátricos
- Establecimientos Residenciales (normativa y supervisión)
- UNEME-CAPA, CECOSAM's
- Línea de la vida

Promoción de la Salud: Hábitos de vida saludable



Promoción de la salud (PS)

- Pretende capacitar a las personas para **aumentar el control de su salud** y así mejorarla, desde un enfoque bio-psico-social.
- Puede definirse: como cualquier **actividad que transforma** la conducta, el ambiente o la herencia en un sentido positivo.
- Se recomienda que las actuaciones en promoción, prevención y atención a la salud se planifiquen **considerando las necesidades de las personas**, (dependiendo de la edad, las circunstancias socioeconómicas, su salud física y mental)





Existen **JUVENTUDES** diferentes, según las condiciones sociales, económicas, culturales...de cada individuo

Está en manos de las personas adultas acercarse a LAS JUVENTUDES con la empatía de haber pasado por esa misma etapa



Hábitos de vida saludable

- Realizar actividad física.
- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
- Tener un patrón de sueño óptimo.
- Evitar hábitos tóxicos.
- Procurar una seguridad vial.
- Tener una sexualidad saludable.
- Tener relaciones personales y sociales satisfactorias.
- Saber afrontar los cambios vitales y manejar el estrés.



Intervenciones preventivas..

- Intervenciones **comunitarias** en áreas de alto riesgo de exclusión social o marginalidad
- Intervenciones preventivas para disminución de conductas adictivas
- Acciones específicas para disminuir las tasas de depresión y suicidio en grupos de riesgo
- Acciones de apoyo a los servicios de prevención y comités de salud laboral encaminadas a prevenir el estrés laboral y los trastornos mentales asociados al trabajo
- Intervenciones para prevenir el desgaste profesional
- Intervención sobre el individuo para mejorar el afrontamiento ante el estrés, la autoestima para reforzar la “resiliencia”
- Intervenciones específicas en fases especiales de la vida (adolescencia, perinatal, anciano etc..)
- Intervención poblacional con incremento del capital social, promoviendo conductas sanas de crianza y reduciendo el estrés en las escuelas y centros de trabajo.. etc

Cuidado de la salud mental

Reconoce y expresa tus emociones

- a) Es natural sentir miedo, ira o tristeza, el problema surge cuando estas emociones se vuelven muy intensas o duran mucho.
- b) Habla sobre tus sentimientos con familiares y amigos con quienes tengas confianza.
- c) Conversa, dibuja o realiza otras actividades para expresarte.
- d) Si es necesario, acércate al Centro de Salud más cercano a tu casa o



- Horario para actividades y tareas en casa
- Fomento del pensamiento positivo
- Comunicación con familiares, amigos, pares.
- Uso saludable de internet y redes
- Actividad física para la mejora de la calidad de vida

Cuidado de la salud mental

La importancia de la salud mental de la madre, padre o persona adulta que asume el cuidado y la relación que establece con sus hijos o familiares adolescentes.

- Ellos pueden fomentar espacios para expresar emociones, resolver dudas y son todavía referentes y modelos de conducta para el adolescente.
- Es importante que los cuidadores se encuentren emocionalmente disponibles, que compartan tiempo y estén dispuestos a escuchar de manera empática y activa.



LAZOS AFECTIVOS FUERTES

Escucha con tolerancia y flexibilidad, respeta sus tiempos, espacios y privacidad.

UNA BUENA COMUNICACIÓN

- Honesta y transparente, poniéndote en su lugar.
- Ayuda conversar sobre sus gustos, recuerdos, opiniones y necesidades.
- Genera espacios y actividades para compartir.
- Evita juzgar o criticar, así generas confianza para tratar temas como sus preocupaciones, deseos y emociones.

Cuidado de la salud mental con el cuidador

AUTONOMÍA CON LÍMITES

Conforme tu hija va demostrando que cumple los acuerdos y que comprende las consecuencias de sus decisiones, puede ir asumiendo más libertades y responsabilidades.



ACUERDOS DE CONVIVENCIA

Conversen sobre las responsabilidades de cada miembro de la familia, los horarios, tareas y las consecuencias de no cumplirlos. En tiempos de pandemia, al estar más tiempo en la casa, los acuerdos facilitan la convivencia.

REFLEXIONANDO SOBRE LOS LÍMITES

Explicale por qué puede o no hacer ciertas cosas, usa un tono de voz calmado, evita usar frases negativas, porque puede ser interpretado como una agresión y esto generará rebeldía. Más bien reflexiona con él y con paciencia, hazle notar los riesgos a los que todos estamos expuestos.

PENSAMIENTO REFLEXIVO

Guíalo con preguntas que lo ayuden a analizar los problemas, valorar las ventajas y desventajas para tomar la mejor decisión.

PARA UN RELACIÓN SALUDABLE CON TU HIJO (A)

- Construye lazos afectivos fuertes
- Escúchalo(a)
- No lo/la juzgues
- Dale importancia a sus problemas
- Considera sus opiniones
- Acuerda las reglas y las consecuencias
- Ayúdalo(a) a expresar sus emociones

Para recordar...

- El cuidado de la salud mental de niños, niñas y adolescentes requiere del **compromiso de todos**.
- **Contextualizar** la mirada con el entorno familiar, social y cultural que los atraviesa
- Abrir **espacios de escucha y de diálogo** con adolescentes y jóvenes
- **Fortalecer las familias** promoviendo habilidades de escucha, comunicacionales y de acompañamiento
- Trabajar **Habilidades para la vida** desde la infancia
- La evidencia muestra que la **participación de los y las adolescentes y jóvenes** en la elaboración de las estrategias de prevención logra mejores resultados

A donde acudir:

SUICIDIO

EN ADOLESCENTES

- Busca ayuda si dicen que no quieren vivir. Especialmente:
 - Si inician su adolescencia (12 -13 años).
 - Si han intentado suicidarse antes.
 - Si tiene muchos problemas con sus padres.
 - Si han pensado en cómo quitarse la vida.
- El suicidio no es una salida, busca ayuda ahora.
- Atención ciudadana gratuita
 - Línea de la Vida
8009112000
 - /LaLineaDeLaVidamx



**CENTRO COMUNITARIO
DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES**



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**

UNIDADES DE ATENCIÓN COMUNITARIA Y DE PRIMER NIVEL

Ubicación y contacto de las Unidades Médicas Especializadas, Centro Integral de Salud Mental (UNEMES-CISAME), Centros Comunitarios de Salud Mental y Centros de Salud con componente de Salud Mental

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/705502/Unidades_de_primer_nivel.pdf

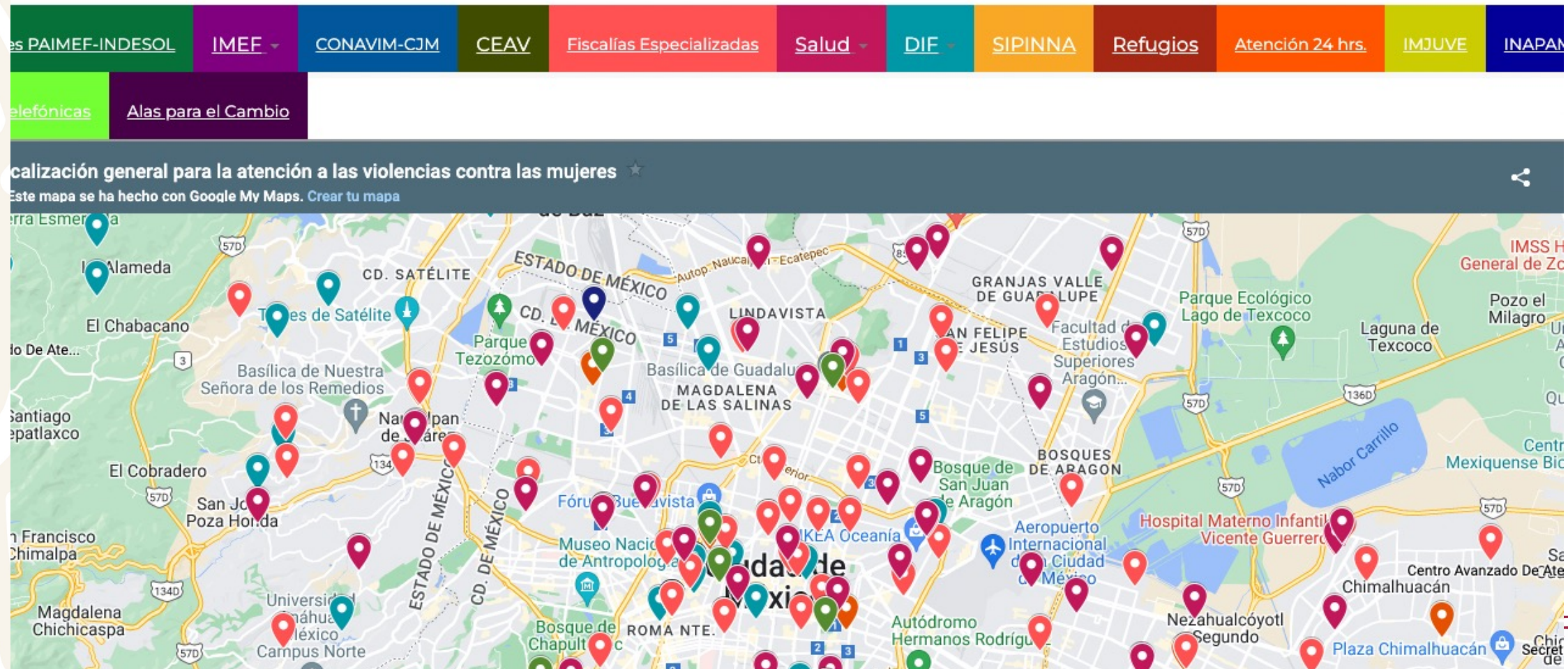
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/757699/Directorio_UNEME-CAPA_JUL2022.pdf

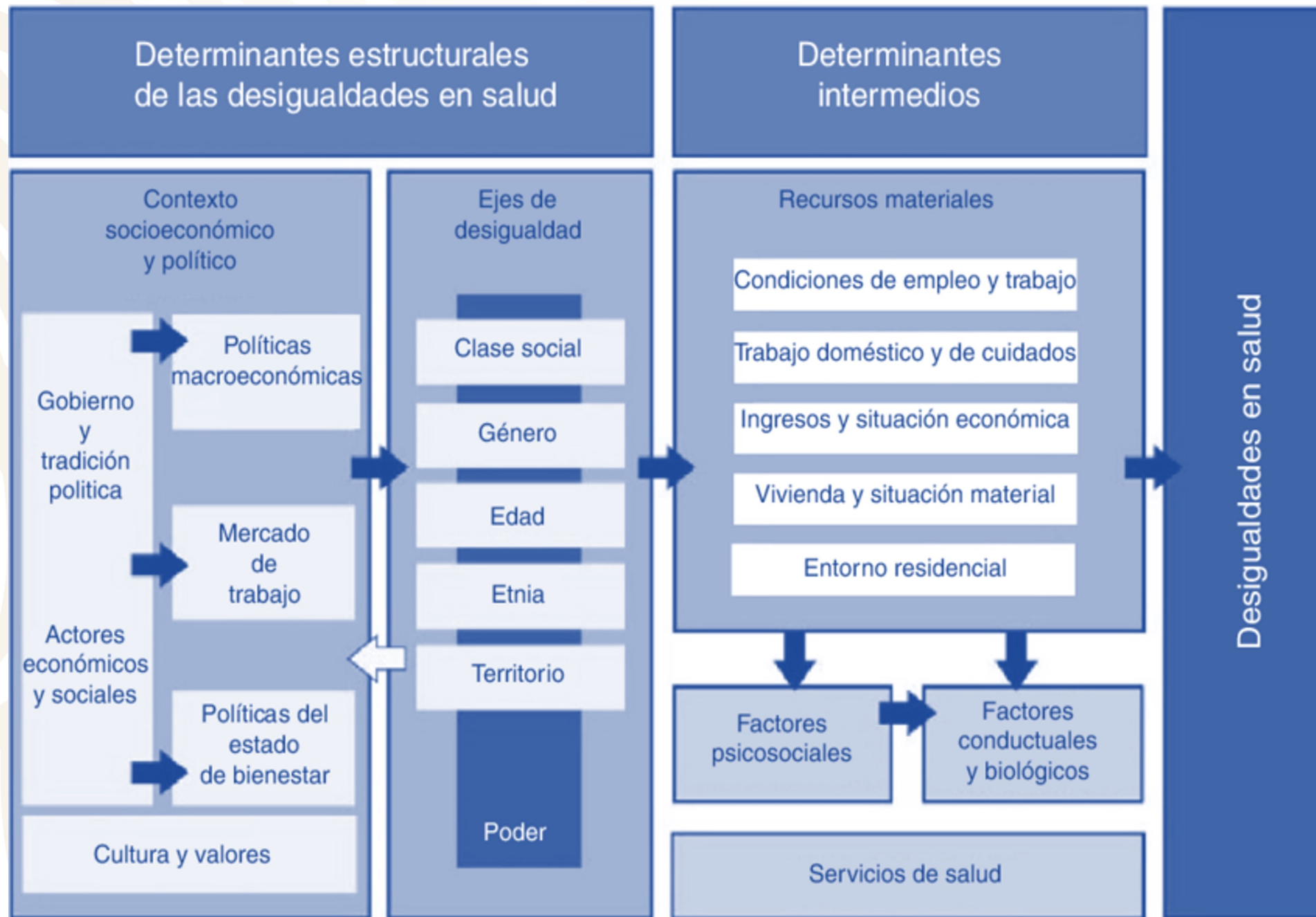
Directorio Nacional de los Centros de Atención Primaria en Adicciones

2022

<http://indesol.gob.mx/paimef/georreferencia>

Ministerio Nacional de Desarrollo Social > Servicios de Atención a Mujeres, Niñas, Niños y Adolescentes en situación de violencia.





Acciones en territorio

**Activación física,
Oaxtepec, Morelos**



**Recuperación de espacios
públicos, Quintana Roo**



**Semilleros Creativos,
Oaxaca**



**Clubes por la Paz,
Durango**



**Capacitación mhGAP
CDMX**



**Recuperación de espacios
públicos, Nuevo Laredo**



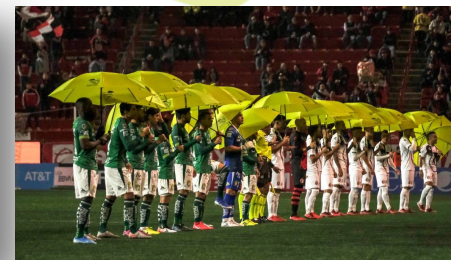
**Actividades con "Casa
Trans", Real de Palmas,
Nuevo León**



**Capacitación mhGAP
Zitácuaro, Michoacán**



Liga Mexicana de Futbol



**Jornada de salud, Guasave,
Sonora**



**Jornada de salud,
Puerto Vallarta**



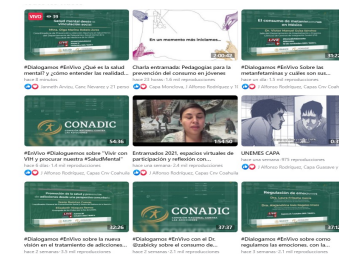
Club de lectura, Yucatán



**Tendedero reflexivo,
Chihuahua**



**Programación semanal
Facebook Live**



**Jornada de prevención del
suicidio, Tabasco**



Gracias

carmen.torres@salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO