



PROGRAMA DE SALUD MENTAL EN JOVENES

PRESENTADO POR JULIANA GONZÁLEZ

DETERMINANTES EN LA SALUD MENTAL EN LOS ADOLESCENTES, EXCESO DE
SEDENTARISMO , TRASTORNOS ALIMENTICIOS.



DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL

- La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental.
- Algunos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son la exposición a la adversidad, la presión social de sus compañeros y la exploración de su propia identidad y la influencia de los medios de comunicación.
- Otros determinantes importantes de la salud mental de los adolescentes son la calidad de su vida doméstica y las relaciones con sus compañeros.



TEMAS A TRATAR EL DÍA DE HOY...



- La importancia del sueño y hábitos.
- El uso de la tecnología y el sedentarismo.
(Consecuencias)
- Trastornos alimenticios.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN LOS ADOLESCENTES?

Al igual que los adultos, los adolescentes que no duermen lo suficiente están en riesgo de padecer una serie de problemas en la escuela y de salud, incluso: Depresión y baja autoestima. Somnolencia y problemas para concentrarse. Baja en el desempeño escolar y calificaciones.



CONSECUENCIAS

- El sueño enlentece los sistemas del organismo para que el cuerpo pueda "recargar las baterías" para afrontar las actividades cotidianas del día siguiente.
- Los malos hábitos del sueño tienen consecuencias negativas en el crecimiento y el desarrollo, en el rendimiento académico y en las relaciones sociales.
- La falta de sueño puede aumentar riesgos de tener problemas de salud como, enfermedades cardíacas, obesidad, depresión, baja autoestima entre otras...

¿CÓMO INFLUYE EL SUEÑO EN EL APRENDIZAJE?



- El sueño además de favorecer la consolidación de la memoria, facilita la adquisición de nueva información.
- Cuando no adquieres un hábito saludable de sueño, los resultados pueden ser: un bajo rendimiento, falta de energía, poca concentración, agotamiento y disminución de la memoria.

¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE EL SUEÑO Y EL APRENDIZAJE?

Se estima que durante el sueño el cerebro procesa la información más relevante de manera organizada y apropiando mejor los conocimientos aprendidos. Existen estudios que demuestran que cuando se duerme después de estudiar, la memoria se potencia y hay un mejor desempeño en el aprendizaje



¿CÓMO AFECTA EL SUEÑO A LAS EMOCIONES?

La falta de sueño puede afectar su estado de ánimo, y su estado de ánimo puede afectar cuánto y qué tan bien duerme. Los estudios muestran que las personas privadas de sueño informan aumentos en los estados de ánimo negativos (ira, frustración, irritabilidad, tristeza) y disminuciones en los estados de ánimo positivos.



¿CÓMO CONCILIAR EL SUEÑO?

- Cree un espacio acogedor para dormir con un colchón cómodo, mantas y almohadas.
- Usar la cama solo para dormir y a evitar hacer los deberes y otras actividades cotidianas allí.
- La mayoría de los adolescentes necesitan dormir aproximadamente de 8 a 10 horas por la noche.
- Dormir la cantidad adecuada de horas es fundamental para cualquier persona que quiera hacer bien los exámenes o rendir en el deporte.

HÁBITOS DE SUEÑO

- Mantener una rutina del sueño con horarios regulares de como mínimo 8 horas de descanso nocturno.
- Evitar cenas copiosas poco antes de dormir. ...
- Evitar los productos con cafeína o tomar líquidos excesivamente a la hora de ir a dormir.
- Usar la cama solo para dormir.
- Saque los dispositivos electrónicos de la habitación.
- Ser físicamente activo durante el día puede ayudarlo a dormirse con mayor facilidad



ACTIVIDADES RELAJANTES ANTES DE DORMIR

- Dúchate 20 minutos antes de dormir.
- Ponte música relajante.
- Escucha un cuento antes de dormir.
- Practica la gratitud.
- Envuélvete en aromas relajantes.
- Pica algo ligero de comer.
- Toma una infusión.
- Un poco de yoga antes de irte a la cama.



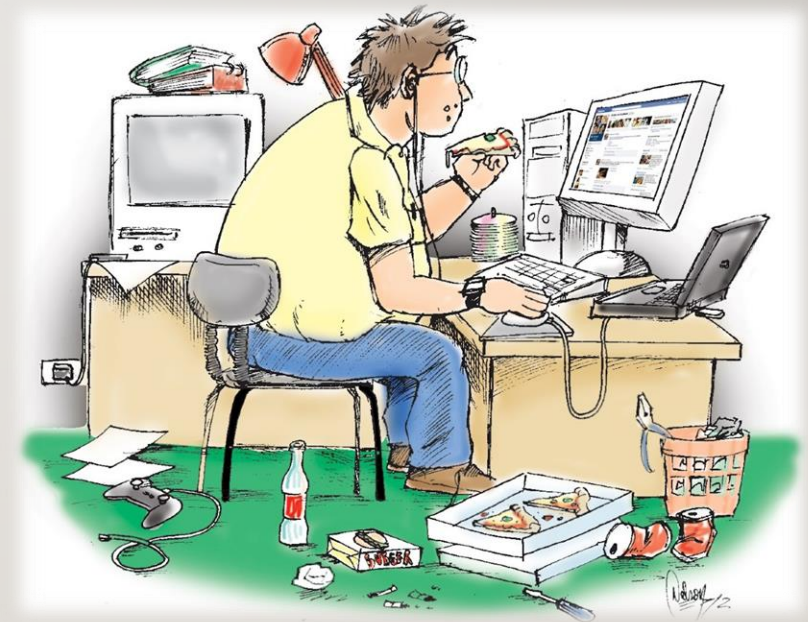
TED Ed
SÉ **CURIOSO**

EL SEDENTARISMO EXCESIVO

ESTILO DE VIDA SEDENTARIO O INACTIVO.

Las llamadas tecnopatías son las enfermedades que se desarrollan por el uso excesivo de la tecnología, sobre todo en niños y jóvenes, quienes pueden pasar horas usando estas herramientas sin ningún tipo de regulación.

El uso desmedido de las tecnologías está provocando en la población juvenil cambios drásticos en sus conductas, favoreciendo el sedentarismo y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares a mediano y largo plazo.



CAUSAS QUE PROVOCAN EL SEDENTARISMO

- Las causas del sedentarismo en esta etapa de la vida suelen estar relacionadas con cuestiones como: Falta de iniciativa o, en su defecto, ausencia de motivación externa. Lesiones o enfermedades crónicas. Cambio negativo en el concepto de las propias capacidades y habilidades.
- El uso excesivo de teléfonos inteligentes, portátiles y tabletas puede provocar inactividad física . Por ejemplo, según un estudio, al 38% de los padres les preocupaba que sus hijos no hicieran suficiente ejercicio físico debido al tiempo excesivo frente a la pantalla.



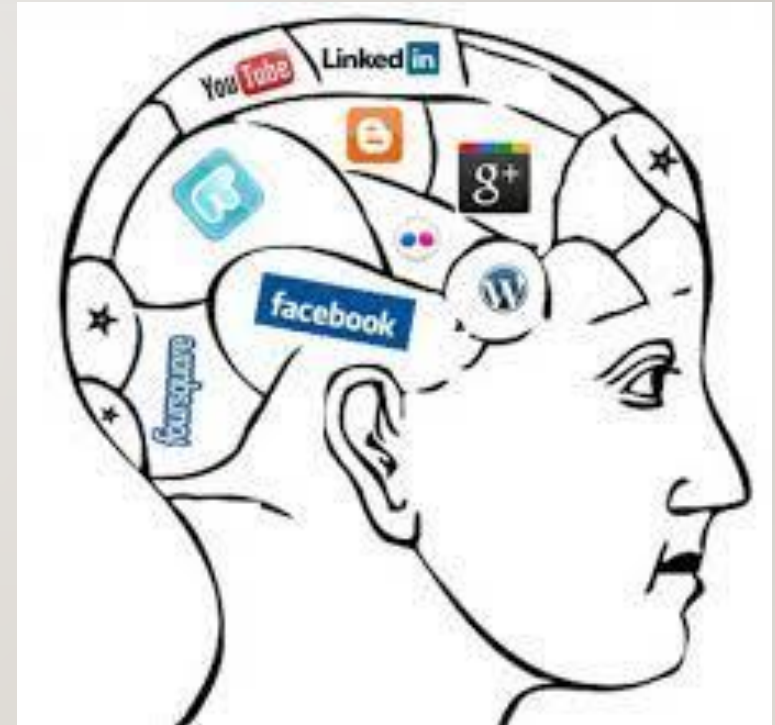
¿QUÉ IMPACTO NEGATIVO PODRÍAN TENER ESTAS TECNOLOGÍAS INTELIGENTES EN LA SALUD?

- Permanecer sentado durante largos periodos mientras se utiliza la tecnología puede provocar malas posturas, dolores de cuello y espalda e incluso obesidad .
- Otro efecto negativo de la tecnología en la salud física es el impacto en nuestro sueño. El uso de la tecnología, especialmente antes de acostarse, puede afectar nuestra capacidad para conciliar el sueño y permanecer dormido.
- El uso excesivo de dispositivos electrónicos durante la pandemia puede provocar falta de sueño, dependencia, y estrés en las personas, situaciones que afectan su salud mental.



ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL EXCESO DE USO DE LA TECNOLOGÍA

- Tensión ocular y síndrome visual informático. ...
- Problemas músculo-esqueléticos. ...
- Pérdida de audición. ...
- Sobrepeso y obesidad. ...
- Adicción a las redes sociales y síndrome FOMO. ...
- Phubbing. ...
- Nomofobia. ...
- Cibercondría



TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LA ADOLESCENCIA

Los trastornos alimentarios son enfermedades graves que afectan tanto la salud física como la mental. Estas afecciones incluyen problemas en la forma de pensar sobre la comida, la alimentación, el peso y la figura, así como en los comportamientos alimentarios.



¿CUÁNTOS TIPOS DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS HAY?

Los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos. Cada uno de estos trastornos está asociado con diferentes síntomas.



ANOREXIA NERVIOSA

- Trastorno alimentario que provoca que la persona se obsesione con su peso y lo que ingiere.
- La anorexia se caracteriza por una imagen corporal distorsionada y el miedo injustificado a subir de peso. Los síntomas incluyen tratar de mantener un peso por debajo de lo normal mediante la inanición o el ejercicio excesivo.



BULIMIA NERVIOSA

- Es un trastorno alimentario por el cual una persona tiene episodios regulares de comer una gran cantidad de alimento (atracones) durante los cuales siente una pérdida de control sobre su alimentación.
- Las personas con esta enfermedad comen compulsivamente. Luego, llevan a cabo prácticas para evitar subir de peso. La más común es vomitar (purgarse).

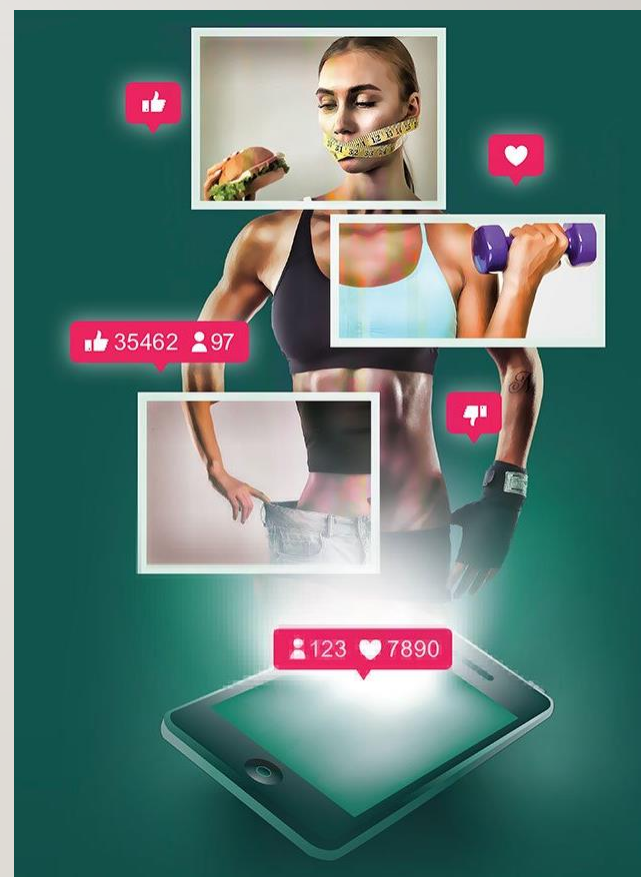


TRASTORNO POR ATRACON

- El trastorno por atracón es una condición en la cual la persona come generalmente una cantidad de comida mucho mayor de lo normal, todo al mismo tiempo.
- La incapacidad para controlar los atracones genera sentimientos intensos de culpa, vergüenza y frustración.
- Trastorno caracterizado por la incomodidad social y la tendencia a evitar el contacto interpersonal.

¿QUÉ MOTIVA A UN ADOLESCENTE A SUFRIR TRASTORNOS ALIMENTICIOS?

Entre los factores que aumentan el riesgo para la aparición de los trastornos alimentarios en la adolescencia se encuentran: la genética, los cambios corporales en la pubertad, la vulnerabilidad de los adolescentes a los ideales de delgadez, la presión social por ser delgado, la insatisfacción con la imagen corporal.



CÓMO LIDIAR CON LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN LOS ADOLESCENTES

- Trabaje en pos de mejorar las cosas.
- Examine sus propios comportamientos alimentarios y cambie los que le parezcan poco saludables.
- Recuerde que el tratamiento de estos trastornos los debe llevar únicamente un profesional de la salud.



FRENTE A ALGÚN PROBLEMA DE SALUD MENTAL

- Explícaselo a alguien, ya sea a tus padres de familia, profesores y/o orientador escolar.
- Pide ayuda cuanto antes.
- Acude a tus visitas médicas.
- Ten paciencia contigo mismo y practica el amor propio.

