



JHON HAROL FUERTES LÓPEZ

Licenciado en enfermería por la Universidad Técnica del Norte, Ibarra. Egresado de la Maestría en Gerencia en Servicios de Salud por la Universidad Regional Autónoma de los Andes. Docente Ocasional a TC por contrato en la Escuela de Enfermería Universidad Politécnica Estatal del Carchi, a partir de 2012.

Promoción y prevención en salud mental a la población en riesgo de la ciudad de Tulcán y Huaca.

(Entregado 8/12/12 – Revisado 15/12/12)

Escuela de Enfermería (EDE)

Universidad Politécnica Estatal del Carchi (UPEC)

jhon.fuertes@upec.edu.ec y harol_fuertes@hotmail.com

Resumen

El objetivo general fue crear estrategias que contribuyan a la disminución de los factores de riesgo psicosociales que inciden en la salud mental de los/las adolescentes de las ciudades de Tulcán y Huaca; para mejorar su calidad de vida. Para lo cual se realizó un diagnóstico situacional mediante una encuesta aplicada a esta población y así determinar los posibles problemas en su salud mental.

De acuerdo al diagnóstico situacional realizado a los y las adolescentes el 100% de ellos indican haber consumido cigarrillo alguna vez en su vida y lo más preocupante es que la edad de inicio fue a los 12 años de edad, además el 84% afirma consumir por lo menos un cigarrillo al día, siendo esto muy perjudicial para su salud individual, familiar, social y ambiental.

De igual forma el 50% de los encuestados mencionan consumir bebidas alcohólicas los fines de semana, y lo más alarmante es que un 20% de los jóvenes afirman haber consumido alguna vez en su vida drogas, lo cual genera un grave riesgo para su salud mental.

Ante estos resultados se realizó diversas actividades deportivas y educativas involucrando a las instituciones de Educación, Salud, CONSEP, Policía Nacional, familia y población en general para concientizar sobre la importancia de prevenir estas enfermedades mentales que afectan a los adolescentes, familia y comunidad.

Palabras Claves: salud mental, adolescentes, prevención, cigarrillo, alcohol, drogas.

Abstract

The overall objective was to create strategies that contribute to the reduction of psychosocial risk factors that affect mental health / adolescent girls in cities and Huaca Tulcán, to improve their quality of life. To which a situational analysis was conducted using a survey of this population and to determine the possible mental health problems.

According to the situational analysis conducted to adolescents 100% of them report having consumed cigarette sometime in their life and most troubling is that the age of onset was at 12 years old, and 84% said they use by at least one cigarette a day, this being very detrimental to your health individual, family, social and environmental.

Similarly, 50% of respondents mentioned drinking on weekends, and most alarming is that 20% of youth report having ever used drugs in his life, which creates a serious risk to their mental health. Given these results we carried out various activities involving sports and educational institutions of education, health, CONSEP, National Police, family and the general public to raise awareness about the importance of preventing these mental illnesses that affect adolescents, family and community.

Keywords: *mental health, adolescents, prevention, smoking, alcohol, drugs.*

1. Introducción

La OPS/OMS define a la Salud Mental como “La Condición de la vida humana que resulta de un armonioso desarrollo intelectual, emocional y social del individuo y que se caracteriza por una conducta orientada hacia el logro de un bienestar subjetivo y objetivo, personal y colectivo, a través de la realización de sus potencialidades y la contribución a los procesos de cambio del medio”.

La adolescencia es la etapa de la vida de dónde se presentan la mayor parte de los cambios tanto a nivel físico como psicológico, por lo que este grupo es más propenso a desarrollar problemas de salud mental que interfieren en su desarrollo normal y en sus actividades cotidianas. Algunos problemas de salud mental son leves, mientras que otros son más graves. Algunos duran solamente breves períodos de tiempo, pero otros pueden durar toda la vida. Además existen muchos problemas de salud mental que afectan a los adolescentes, que requieren el cuidado clínico de un médico o de otro profesional de la salud. Por esta razón es muy importante determinar a tiempo los problemas de salud mental que pueden estar presentando los/las adolescentes. De acuerdo a un estudio realizado en el 2012 por la comunidad andina en el Ecuador el 70% de los jóvenes consumen alcohol y cigarrillo y de ellos un 30% consumen drogas entre ellas la marihuana y hongos alucinógenos lo cual ocasiona un gran deterioro en su estado de salud física y mental.

De igual forma en los adolescentes de la ciudad de Tulcán y Huaca se ha observado un alto índice de consumo de sustancias que afectan su salud mental, provocando un deterioro en su desarrollo físico y psicológico. Ante esta situación es muy importante realizar una adecuada intervención a través de actividades de promoción, prevención y rehabilitación de la salud mental por parte del equipo multidisciplinario de Salud, Educación, CONSEP, Policía Nacional, y otras instituciones para mejorar la calidad de vida de la población.

2. Materiales y Métodos

Para realizar el proyecto de vinculación con la población de adolescentes de las ciudades de Tulcán y Huaca, se trabajó en coordinación con las instituciones de Salud, Educación, CONSEP y Policía Nacional desde el mes de Marzo a Agosto del 2012.

Los métodos utilizados para el diagnóstico situacional fueron: análisis y síntesis, ya que el análisis es una operación intelectual que nos ayudó a descomponer el tema de estudio en sus partes y cualidades y la síntesis por el contrario nos permitió establecer la unión entre las partes, previamente analizadas para descubrir las relaciones y características generales del estudio para determinar acciones que contribuyan a solucionar en parte o totalmente los problemas encontrados en la investigación.

Además se utilizó como técnica de recolección de datos la encuesta estructurada, la cual estuvo dirigida a las/los adolescentes de las diferentes instituciones educativas de las ciudades de Tulcán y Huaca la cual nos ayudó a determinar los problemas en salud mental que presentaban la población en estudio.

De acuerdo a los datos obtenidos mediante el diagnóstico situacional se formó grupos de apoyo dentro de las diferentes instituciones cooperantes de las ciudades de Tulcán, y Huaca con el fin de concienciar a los participantes sobre la importancia de una buena salud mental en la vida para el desarrollo personal y social. Por lo que se desarrollaron actividades deportivas y educativas con el fin de mejorar la salud mental de la población vulnerable.

3. Resultados y discusión

Mediante la aplicación de los instrumentos de recolección de datos se obtuvo: Que el 100% de los/las adolescentes encuestadas indican haber consumido cigarrillo alguna vez en su vida y lo más preocupante es que la edad de inicio fue a los 12 años de edad, además el 84% de ellos afirman consumir por lo menos un cigarrillo al día, siendo esta cifra alarmante debido a las consecuencias que el cigarrillo trae al organismo, ya que el consumo a temprana edad e indiscriminadamente trae consigo agravantes para la salud física y mental.

El 50% de los encuestados mencionan consumir bebidas alcohólicas los fines de semana, las cuales son en su mayoría con un alto grado de alcohol, y lo más alarmante es que un 20% de los jóvenes afirman haber consumido alguna vez en su vida drogas, entre las más consumidas están las drogas inhalantes, el crack, la marihuana, cocaína y las anfetaminas, lo cual genera un grave riesgo para su salud mental.

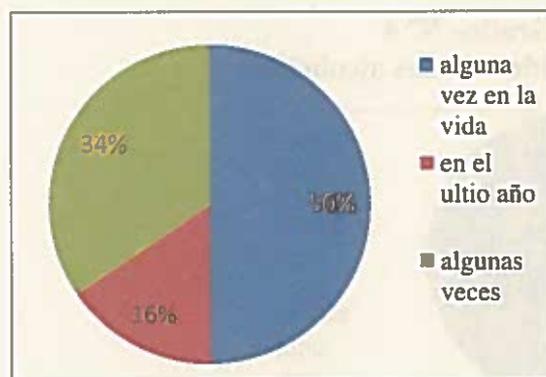
De acuerdo a cuanto están informados los adolescentes sobre el consumo de drogas el 80% de ellos señalan estar bien informados sobre las drogas y las consecuencias que estas generan para su salud, además sobre cuáles son las fuentes de donde obtienen la información en un 55% del internet ya que es una fuente donde la mayoría de adolescentes frecuentan, por lo que muchas veces la información que obtienen en internet si no es bien utilizada genera mayores impactos negativos incentivándolos muchas veces al consumo excesivo de sustancias que son perjudiciales para la salud, por lo que es de gran importancia que el trabajo de promoción, prevención y rehabilitación de la salud mental se lo haga conjuntamente con la familia e instituciones involucradas.

Ante esta situación se realizaron diversas actividades deportivas y educativas con los adolescentes involucrando a la familia: ya que es un pilar fundamental en la educación y concientización de este grupo atareó que muchas veces no ha sido tomado en cuenta por las diferentes autoridades, lo que ha generado falta de programas y proyectos que contribuyan en la prevención y sensibilización sobre el consumo de drogas. Además para este proyecto se involucró a las instituciones de Educación, Salud, CONSEP y Policía Nacional.

4. Gráficos

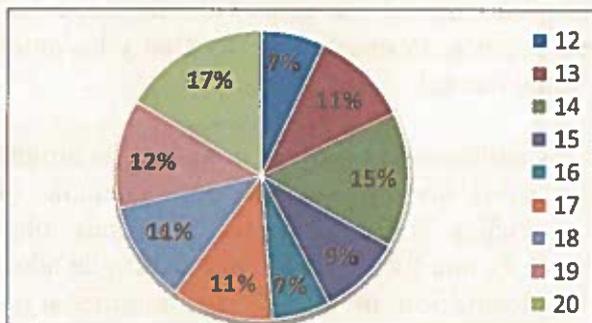
GráficoN° 1

Usted ha fumado cigarrillo



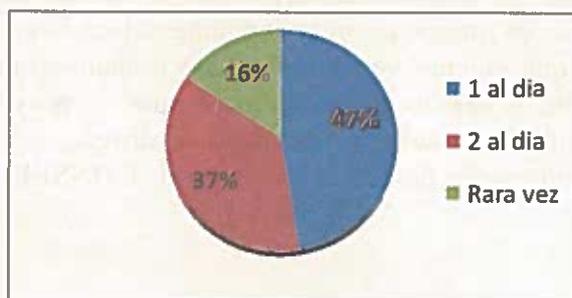
Fuente: Encuestas aplicadas a adolescentes de la ciudad de Tulcán y Huaca
Elaborado: Jhon Fuertes L.

Gráfico N° 2
A qué edad usted fuma cigarrillo por primera vez.



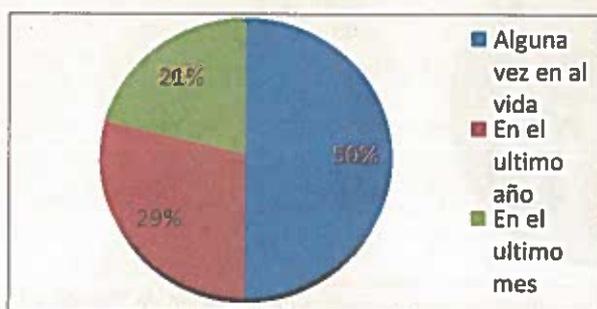
Fuente: Encuestas aplicadas a adolescentes de la ciudad de Tulcán y Huaca
Elaborado: Jhon Fuertes L.

Gráfico N° 3
Cuántos cigarrillos fuma al día



Fuente: Encuestas aplicadas a adolescentes de la ciudad de Tulcán y Huaca
Elaborado: Jhon Fuertes L.

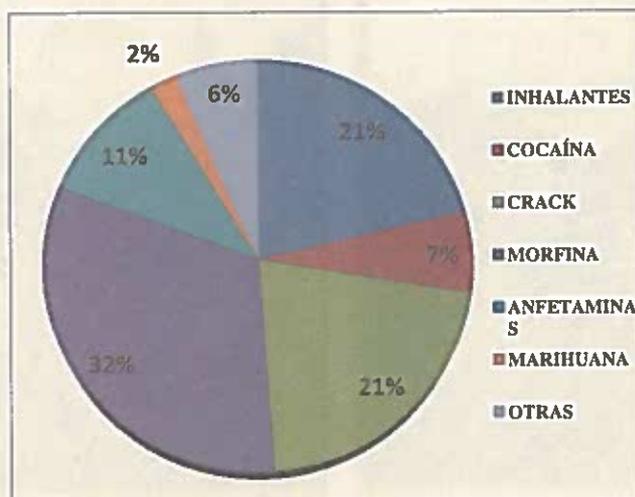
Gráfico N° 4
Ha consumido bebidas alcohólicas



Fuente: Encuestas aplicadas a adolescentes de la ciudad de Tulcán y Huaca
Elaborado: Jhon Fuertes L.

Gráfico N° 5

Drogas más consumidas por la población encuestada.

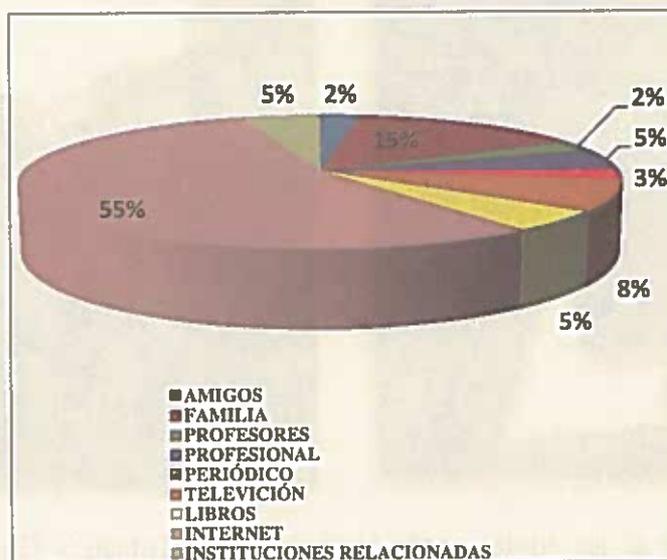


Fuente: Encuestas aplicadas

a adolescentes de la ciudad de Tulcán y Huaca
Elaborado: Jhon Fuertes L.

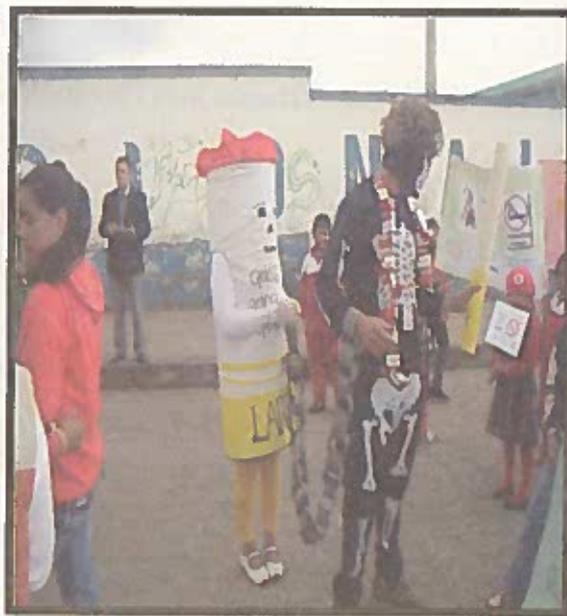
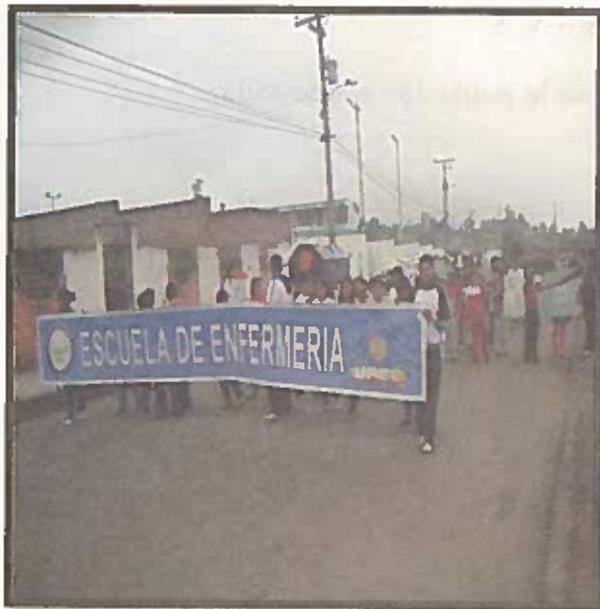
Gráfico N° 6

Fuentes de información por las cuales el encuestado tiene conocimiento sobre las drogas.

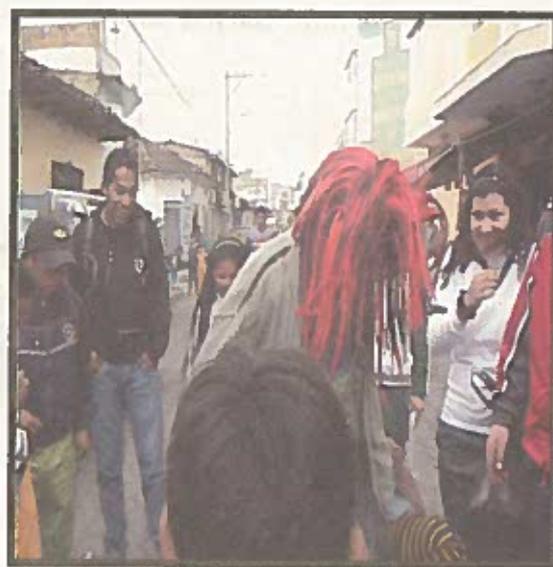


Fuente: Encuestas

aplicadas a adolescentes de la ciudad de Tulcán y Huaca
Elaborado: Jhon Fuertes L.



Fuente: Estudiantes de enfermería cuarto semestre y docente (UPEC), personal de salud y adolescentes de club del subcentro de Salud Huaca participando en la marcha “No al tabaco”.



Fuente: Participación de los adolescentes de la ciudad de Tulcán Y Huaca en la Yincana Organizada por los estudiantes y docente del proyecto de salud Mental, con el propósito de concientizar a los jóvenes sobre el beneficio del deporte y cuidado de la salud mental.

5. Referencias bibliográficas

- 1) Farreras. (2009). *Medicina Interna Adicciones*. 3ra edición. Ecuador.
- 2) American Psychiatric Association. (2007). *Practice guidelines for the treatment of patients with major depressive disorder*. 2nd.
- 3) Ridruejo A., Medina L., Rubio. y Sánchez. (2010). *Psicología*. En <http://www.aen.es>. (20/07/2012).
- 4) Gómez., Bosque P., y Ramírez A. (2009). *Cerebro, Mente y Conducta Humana*. En <http://www.mailxmail.com>. (20/07/2012).
- 5) Herrera A. (2011). *Enfermedades neurológicas*. Quito-Ecuador.
- 6) Fornes J. (2005). *Enfermería de Salud Mental y Psiquiátrica: planes de cuidados*. Madrid: Edit. Panamericana.
- 7) Caballero A., Fernández., Mugetti, y Sáenz M. (2007). *Depresión y subjetividad*. (3ra ed). Madrid – España.
- 8) Vara H., Arístides A. (2006). *Aspectos generales de la depresión: Asociación por la Defensa de las Minorías: Lima-Perú*.
- 9) Varios autores. (2006). *Manual de la Enfermería*. Edit. Océano/Centrum, Barcelona-España.
- 10) Berkow R., y col. (2007). *Manual Merck de información médica general*. Edit. Océano. Barcelona-España.
- 11) S.A, (2006) *Diccionario de Medicina*, Edición en Español. Edit. Océano. Barcelona – España.
- 12) National Mental Health Association (NMHA). (2004). *N. Beauregard Street*, 12th Floor Alexandria, En <http://www.definición.org/mental.com>.
- 13) BBC Mundo. (2009). Ciencia y Tecnología. *Riesgos de la depresión en la en las adolescentes*. En: <http://www.mundo-cienciaytecnología-riesgosdeladepresión.com>.
- 14) Terra/Investigación. (2009). *La depresión severa puede afectar el corazón*. En: <http://www.terra.salud.com>.