



**RESENDIZ ESTRADA ALESSANDRA**

**Lic. Niuzet Adriana Cruz Paez**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Licenciatura en Enfermería**

**ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER**

**Tapachula, Chiapas**

**12 de Octubre del 2024**

# **ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA Y PREVENCIÓN DE SUICIDIOS**

## **INTRODUCCIÓN**

La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo humano, caracterizada por físicos, emocionales y sociales. En este período, muchos jóvenes son vulnerables a las adicciones, que pueden surgir como una respuesta a la presión social, problemas emocionales o la búsqueda de identidad. Las adicciones son una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación, esto se da mucho más en los adolescentes por la necesidad de probar cosas nuevas y muchas veces por moda o algunas veces también se da por que las demás amistades las consumen y por querer encajar en ese círculo social. Estas adicciones pueden incluir adicciones a drogas, alcohol, tabaco, juegos de azar, internet, entre otros. Las adicciones en adolescentes son un tema de preocupación creciente. Durante esta etapa, los jóvenes son más vulnerables a experimentar con sustancias y comportamientos adictivos debido a factores como la búsqueda de identidad, presión social y cambios hormonales. Esta problemática no solo afecta la salud y el bienestar de los adolescentes, sino que también está estrechamente relacionada con el aumento de los riesgos de suicidio en esta población. Según la Organización Mundial de la Salud, el uso de sustancias en esta etapa puede llevar a consecuencias devastadoras, incluyendo problemas de salud mental, deterioro académico y conflictos interpersonales. Los adolescentes a menudo buscan escapar de problemas o aceptación, lo que puede llevarlos a involucrarse en conductas de riesgo. Estos factores aumentan significativamente el riesgo de pensamientos suicidas y conductas autolesivas. La relación entre el uso de sustancias y el suicidio se ve reforzada por la forma en que las drogas y el alcohol afectan el juicio y la toma de decisiones, lo que puede llevar a conductas impulsivas y peligrosas.

## DESARROLLO

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales. Sin embargo, es también un período en el que muchos jóvenes se enfrentan a diversas presiones, lo que puede llevar al inicio de comportamientos adictivos. Las adicciones en adolescentes son un problema creciente que afecta no solo a la salud individual, sino también a la sociedad en su conjunto ya que muchos jóvenes empiezan a querer experimentar muchas cosas sin pensar en las consecuencias que estas pudieran atraer. Las adicciones a sustancias incluyen el consumo de alcohol, tabaco, marihuana y otras drogas. Por otro lado, las adicciones comportamentales abarcan el uso excesivo de internet, videojuegos, y apuestas, entre otras. Las causas de las adicciones en esta etapa de la vida son multifactoriales. Factores como la genética, el entorno familiar, la presión de grupo y las experiencias traumáticas juegan un papel significativo. Muchos adolescentes recurren a las sustancias o comportamientos adictivos como una forma de lidiar con la ansiedad, la depresión o la búsqueda de aceptación social ya que muchas veces se ven obligados a pertenecer a diversos círculos sociales para poder encajar con la sociedad y el entorno. Muchos adolescentes buscan refugiarse en las adicciones para escapar de los problemas ya sea en casa o en la escuela y buscan la satisfacción que las adicciones especialmente las drogas les dan. Las adicciones en adolescentes son un desafío serio que requiere atención y acción inmediata. Socialmente, la adicción puede causar el aislamiento, el fracaso escolar y problemas legales, afectando no solo al individuo, sino también a su familia y amigos. Las consecuencias de las adicciones son devastadoras. A nivel físico, pueden llevar a problemas de salud graves, como enfermedades respiratorias, trastornos cardíacos y daño cerebral. Emocionalmente, los adolescentes pueden experimentar una disminución de la autoestima, problemas de ansiedad y depresión algunas veces pueden llegar hasta el suicidio. Para esto se debe de estar siempre informado para saber como actuar ante esta situación y como identificar y abordar problemas de adicción y salud mental en etapas tempranas puede reducir significativamente el riesgo de suicidio. Programas de intervención que incluyan terapia cognitivo-conductual y apoyo comunitario son efectivos. Algunas sustancias crean dependencia física. La interrupción del consumo conlleva signos físicos que reflejan un “síndrome de abstinencia”, que puede variar según la sustancia consumida:

- Hambre (tabaco).
- Temblores (alcohol).
- Dolor y transpiración (opiáceos como la heroína, metadona y otras drogas a base de codeína).

## SIGNOS PSÍQUICOS

Un adicto no puede vivir sin el consumo de la sustancia. La abstinencia se acompaña de nerviosismo, ansiedad y sensación de malestar.

Todo consumo de una sustancia o práctica de un hábito que pase a ser regular y cambie el estilo de vida (tal como un aislamiento de la vida social) puede considerarse un signo de alerta de adicción, en

particular la dependencia genuina de una sustancia o hábito. En el caso de adolescentes en edad escolar, hay que prestar seria atención a cualquier bajón de rendimiento académico. La detección temprana es la única estrategia de prevención efectiva. El principal recurso para ayudar a un adolescente es la familia: estar ahí, hablar con él, interesarse por sus actividades, hacerle sentir bien consigo mismo y brindarle consejo son la mejor protección frente al riesgo de adicción. El cerebro de los jóvenes sigue creciendo y desarrollándose hasta alrededor de los 25 años, incluyendo la corteza prefrontal, que cumple un rol importante para tomar decisiones. Consumir drogas durante la juventud puede interferir con los procesos de desarrollo del cerebro.

También puede afectar la toma de decisiones. Es más probable hacer cosas riesgosas, como tener sexo sin protección y conducir peligrosamente. Mientras más temprano los jóvenes empiecen a consumir drogas, mayores serán las posibilidades de continuar consumiendo en el futuro. El abuso de drogas en la juventud puede contribuir al desarrollo de problemas como enfermedades cardíacas, presión arterial alta y trastornos del sueño. Existen varios tipos de adicciones que afectan a los adolescentes:

**Adicciones a Sustancias:** Incluyen el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales. Este tipo de adicción es particularmente preocupante debido a sus efectos nocivos en el desarrollo cerebral y físico de los jóvenes.

**Adicción a la Tecnología:** El uso excesivo de teléfonos móviles, videojuegos y redes sociales se ha convertido en un fenómeno creciente.

**Adicciones Comportamentales:** Esto incluye la compulsión hacia actividades como el juego o la compra, que pueden interferir en la vida cotidiana y las relaciones sociales. Las consecuencias de las adicciones en adolescentes son profundas y pueden ser devastadoras:

**Salud Física y Mental:** consumo de sustancias puede interferir con el desarrollo cognitivo y emocional.

**Rendimiento Académico:** Los adolescentes que sufren de adicciones suelen tener un bajo rendimiento escolar

**Relaciones Interpersonales:** Las adicciones pueden dañar las relaciones familiares y sociales, llevando al aislamiento y la ruptura de lazos con amigos y seres queridos.

**Problemas Legales:** El consumo de sustancias ilegales puede llevar a problemas con la ley, afectando el futuro del adolescente en términos de empleo y oportunidades educativas.

El tratamiento de las adicciones puede incluir terapia individual y grupal, programas de rehabilitación y apoyo médico. La intervención temprana es crucial para aumentar las posibilidades de recuperación. Las adicciones en adolescentes son un desafío significativo que requiere atención y acción conjunta de padres, educadores y la sociedad en general. A través de la educación, el apoyo y el tratamiento adecuado, es posible prevenir y abordar este problema, permitiendo que los jóvenes alcancen su potencial y se desarrollen de manera saludable. La prevención y la intervención temprana son claves para mitigar las consecuencias negativas y promover un futuro más brillante para las nuevas generaciones.

Los conflictos de pareja o las rupturas amorosas pueden ocasionar dolor intenso, desesperanza, enojo y muchas emociones negativas y hacer creer que no se puede volver a ser feliz. El suicidio debe atenderse como un problema de salud pública desde la prevención, considerando factores de riesgo y protección, así como el fortalecimiento de la cohesión social entre familias y comunidades. El suicidio es una de las principales causas de muerte en el mundo, especialmente entre jóvenes y adultos jóvenes. Este fenómeno, que a menudo se relaciona con problemas de salud mental, no solo impacta a las personas directamente afectadas, sino que también deja una huella profunda en sus familias y comunidades. La prevención del suicidio es, por lo tanto, una prioridad de salud pública que requiere un enfoque integral y multidisciplinario. El suicidio es un acto complejo que puede resultar de una combinación de factores psicológicos, sociales y biológicos. La depresión, la ansiedad, el abuso de sustancias y otros trastornos mentales son elementos que aumentan el riesgo. Además, factores como el aislamiento social, la violencia, el trauma y la falta de acceso a atención médica adecuada también juegan un papel crucial. Es fundamental comprender que el suicidio no es una decisión impulsiva, sino el resultado de una crisis prolongada. La mayoría de las personas que intentan suicidarse han mostrado signos de sufrimiento emocional y requieren apoyo. Fomentar un ambiente donde se pueda hablar abiertamente sobre el suicidio y la salud mental es fundamental. Las conversaciones sinceras pueden desestigmatizar la búsqueda de ayuda. A menudo, las personas que contemplan el suicidio sienten que no tienen a quién acudir. Al normalizar estos diálogos, se puede alentar a quienes sufren a expresar su dolor y buscar apoyo. La prevención del suicidio es un esfuerzo colectivo que requiere la participación activa de individuos, comunidades, profesionales de la salud y gobiernos. A través de la educación, el apoyo emocional, el acceso a servicios de salud mental y la promoción de políticas públicas efectivas, es posible reducir la incidencia de suicidio y brindar esperanza a quienes están en crisis.

La prevención del suicidio implica una serie de estrategias que pueden implementarse a diferentes niveles:

**Educación y Concienciación:** La sensibilización sobre la salud mental y el suicidio es esencial. Programas educativos que aborden mitos y realidades sobre el suicidio pueden ayudar a reducir el estigma y fomentar la búsqueda de ayuda.

**Apoyo Comunitario:** Crear redes de apoyo comunitario puede ser un factor determinante en la prevención. Grupos de apoyo, actividades recreativas y espacios seguros para la expresión emocional son recursos valiosos.

**Intervenciones en Crisis:** Establecer líneas de ayuda y centros de crisis donde las personas puedan recibir apoyo inmediato es vital.

Cada vida es valiosa, y cada acción que tomemos para prevenir el suicidio puede marcar la diferencia en la vida de alguien. La prevención del suicidio en adolescentes es esencial para reducir la carga emocional y social que estas tragedias generan en familias y comunidades. Esta prevención requiere un enfoque integral que abarque desde la educación sobre salud mental hasta la creación de redes de apoyo social. La sensibilización sobre la salud mental y la normalización del diálogo en torno a estos temas son pasos fundamentales para derribar el estigma que rodea tanto el suicidio como las adicciones. La

capacitación de educadores, padres y profesionales en la identificación de signos de alerta es igualmente crucial. Al reconocer los síntomas tempranos de crisis, se puede intervenir antes de que la situación se agrave.

## CONCLUSIÓN

La promoción de un entorno familiar saludable, la educación sobre el uso responsable de sustancias y la creación de actividades recreativas que ofrezcan alternativas al consumo son medidas efectivas. Además, el acceso a servicios de salud mental debe ser una prioridad, garantizando que los adolescentes tengan apoyo cuando lo necesiten. Programas de intervención temprana que se centren en el tratamiento de trastornos subyacentes, como la ansiedad y la depresión, pueden ser determinantes para reducir tanto el riesgo de adicción como de suicidio. Finalmente, es fundamental promover una cultura de empatía y comprensión. Los adolescentes necesitan sentir que pueden hablar abiertamente sobre sus luchas sin temor a ser juzgados. La creación de campañas que aborden la prevención del suicidio y las adicciones, así como la promoción de historias de recuperación y resiliencia, puede inspirar a otros a buscar ayuda. En última instancia, al fomentar un entorno que priorice la salud mental y el bienestar emocional, no solo podemos prevenir el suicidio y las adicciones, sino también empoderar a los adolescentes para que se conviertan en agentes de cambio en sus propias vidas y en sus comunidades. En conclusión, la prevención del suicidio y las adicciones en adolescentes es un desafío que requiere un compromiso conjunto y sostenido. A través de la educación, la sensibilización, el acceso a recursos y la promoción de un diálogo abierto, podemos ayudar a los jóvenes a navegar esta etapa difícil y a construir un futuro más saludable y esperanzador. La vida de cada adolescente es valiosa, y cada esfuerzo por prevenir el sufrimiento puede marcar la diferencia en la vida de muchos.

## BIBLIOGRAFÍA

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/suicide-risk-factors-for-teens-elderly-military-veterans>

<https://medlineplus.gov/spanish/drugsandyoungpeople.html>

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/suicidio.aspx>

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-48662018000200008](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662018000200008)