

Janis Ahumada Estay, Constanza Arancibia Pizarro, Daniela Aravena Cerda, Nicole Delaunoy Tardone, Ignacio Muñoz Huerta, Camila Pacheco Flores. Docente tutora: Angélica Mosqueda Díaz

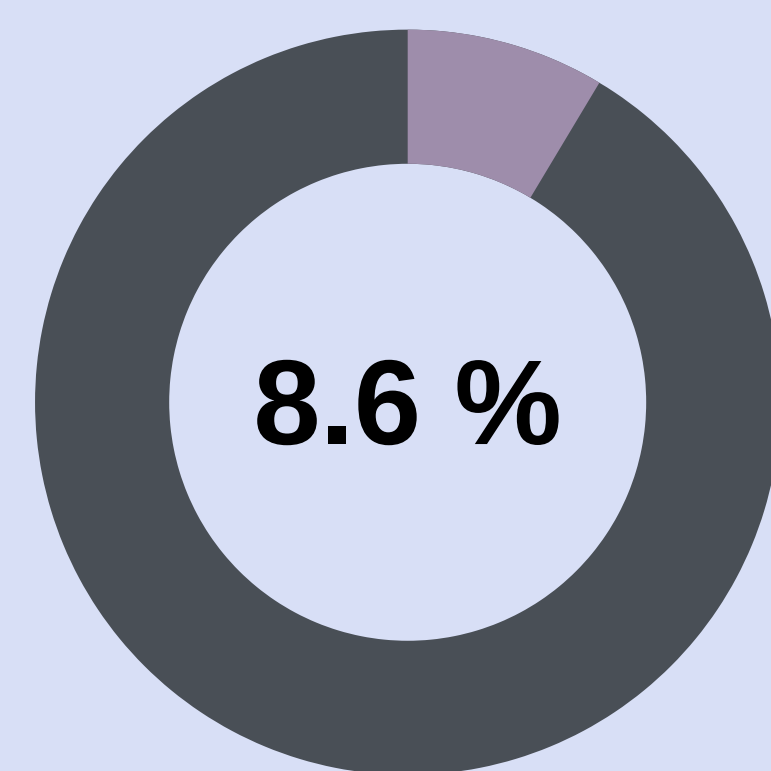
INTRODUCCIÓN

La **depresión** es uno de los problemas de salud mental **más comunes en la adolescencia**, manifestada como un **descenso de humor** que desencadena **sentimientos de tristeza** y **pérdida de interés en las actividades cotidianas**. Esta situación afecta en gran medida a este grupo etario al ser un **período sensible**, con grandes cambios físicos, emocionales y sociales.

Se calcula que el año 2020 el **13% de la población adolescente** presentaba un **problema de salud mental diagnosticado**. La OMS estima que un **1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años** y el **2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión**.



A través de la **promoción de la salud** el **profesional enfermera(o)** puede intervenir en la **prevención de la depresión** en los adolescentes con el **aumento y fomento de los factores protectores** para promover un estilo de vida saludable, e **identificar tempranamente los factores de riesgo** para modificarlos o neutralizarlos, **anticipándose a futuros problemas de salud mental**.

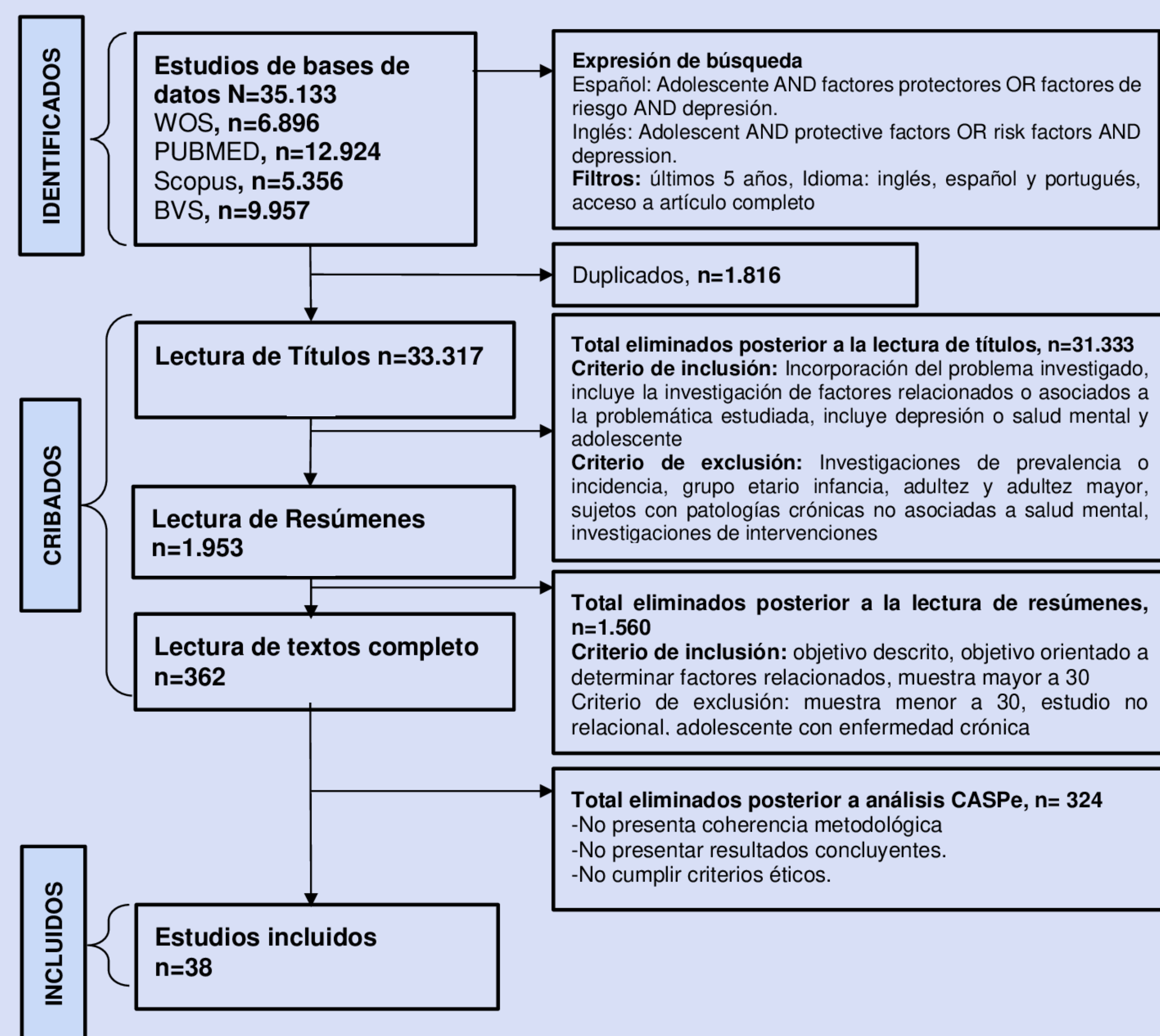


Adolescentes chilenos que padecen depresión (2014)

OBJETIVO

Identificar los factores de riesgo y protectores asociados a la depresión en adolescentes que puedan ser aportados por la evidencia.

METODOLOGÍA



RESULTADOS

Dimensión	Factor de Riesgo	Factor Protector
Biológico	Genero Mayor Edad Mayor IMC Problema de Salud	
Psicológico	Afecto Negativo: hostil Pensamientos negativos Insatisfacción con imagen corporal Estrés Alexitimia	Afecto positivo: atento Calidad de vida Autorregulación Autoestima Satisfacción con imagen corporal
Social (Hábitos)	Actividad física excesiva Sedentarismo Consumo de sustancias nocivas Adicción a pantallas: Estilo de vida que necesita mejorar Inicio temprano de actividad sexual (mujeres) - inicio tardío de actividad sexual (varones)	Actividad física Participación comunitaria Duración del sueño Mejor rendimiento académico
Social (Contexto Familiar)	Experiencias negativas en la familia Relación negativa en la familia Familia monoparental/padres separados Nivel socioeconómico bajo	Funcionalidad familiar Nivel socioeconómico alto
Social (Entorno)	Apoyo social Bullying Exposición a la violencia psicológica y física Pertener a escuela urbana Eventos negativos de la vida	Implicación escolar Vegetación en vecindario Mayor alfabetización en salud

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los hallazgos del rescate bibliográfico muestran la existencia de factores relacionados a la depresión en adolescentes. En la mayoría de los factores se observa concordancia en los resultados entre las distintas investigaciones. Algunos *ejemplos* consideran:

En la **dimensión biológica** todos los factores actúan como un riesgo

- **Género:**
 - *Femenino:* implicancias en el estado anímico, mayor susceptibilidad, percibiendo de una manera más intensa
 - *Masculino:* asociado a circunstancias y cofactores de otras dimensiones

En la **dimensión psicológica**, su presencia o ausencia determina su acción como factor de riesgo o protector

- Satisfacción o insatisfacción con la imagen corporal
 - Aumento o disminución de autoestima
 - Modifican afectos o sentimientos negativos

Situación similar en la **dimensión social:**

- Actividad física
 - Liberación de endorfinas, acelera circulación sanguínea, relaja músculos y tranquiliza la mente
 - Aumenta autoestima, función cognitiva y psicológica
 - Disminuye la angustia, aumentando la interacción social y el apoyo
- Apoyo emocional de los padres
 - Reduce estrés por situaciones vivenciadas en la adolescencia
- Bullying
 - Baja autoestima, ansiedad social y sentimientos de inferioridad.

Estos factores pueden ser **intervenidos por el profesional enfermero** durante la adolescencia, por lo que resulta fundamental su **conocimiento para actuar tempranamente en los factores de riesgo y promover aquellos protectores**.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS