

SALUD MENTAL > TRIBUNA 1

# ¿Qué está pasando con las tasas de suicidio en los adolescentes?

Algo ocurre en esa etapa de la vida, repleta de cambios psicológicos, sociales y neurobiológicos, que nos hace susceptibles al sufrimiento emocional



Dos alumnas se abrazan en los baños de un instituto.

TU HERALDO Consulta aquí la portada de HERALDO de este miércoles, 26 de octubre

HERALDO SALUDABLE Consultorio médico Consulta a tu médico

DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

# "Los intentos de suicidio en menores han sido una avalancha"

El Protocolo para la Prevención del Riesgo Suicida en Menores detecta 400 casos en colegios e institutos de Aragón en su primer año de aplicación. El 60% de ellos y los casos más graves ya estaban en seguimiento.

En el año 2020, el suicidio fue la principal causa de muerte en personas de entre 20 y 24 años, junto con los tumores (datos de defunciones según causa de muerte del Instituto Nacional de Estadística). Las autolesiones y los suicidios en jóvenes son una realidad global que afecta a las sociedades de todo el mundo. Más aún, más de la mitad de quienes tendrán una enfermedad mental en la vida adulta presentan los primeros síntomas antes de cumplir los 14 años, y más del 60% antes de los 25 años.

Hoy sabemos que se trata de la primera causa de muerte no natural en España -también entre los jóvenes de 15 y 29 años-. Que 3.940 personas se quitaron la vida en nuestro país en 2020 -en torno a 11 al día

# ¿Cómo puedo ser feliz?

**PARAÍSO ARTIFICIALES:  
EL CAMINO FALSO PARA ESCAPAR**



NOMOFOBIA

## Nomofobia: el miedo irracional a no tener el móvil

#sociedad

#transformación social

#internet

#jóvenes

El uso del teléfono móvil ha ido creciendo de manera exponencial en los últimos años, sobre todo tras la eclosión de los dispositivos inteligentes. Los smartphones ahora son nuestros compañeros de vida en el ámbito laboral, social, lúdico e incluso familiar. Sin embargo, un uso excesivo puede generar problemas de dependencia, adicción y miedo.

# ¿Cómo puedo ser feliz?

## PARAÍDOS ARTIFICIALES: EL CAMINO FALSO PARA ESCAPAR



### Vivir para jugar

“La adicción al juego es una enfermedad que se basa en la **obsesión** y en la **compulsión** por jugar. Es una adicción equiparable a la del alcohol y las drogas”, manifiesta **Sergio** a Diario 16, un adicto al juego que lleva el tiempo suficiente alejado de la adicción para ver con perspectiva dónde estaba y dónde está ahora. “Llevo sin echarle una moneda a una máquina y sin hacer ningún tipo de apuesta más de siete años”, explica orgulloso Sergio, haciendo hincapié en el tiempo que lleva alejado de aquella vida que le robaba todo su tiempo y energía: “Yo **vivía por y para jugar**, no tenía tiempo para nada más”, continúa. Pero a los adictos no les resulta fácil escapar de esa falsa sensación de superioridad que les provoca jugar. “Te crees que eres el rey del mambo, **te falta la capa para ser superman**”, así explica Sergio ese estado

# ¿Cómo puedo ser feliz?

## PARAÍSO ARTIFICIALES: EL CAMINO FALSO PARA ESCAPAR



### DROGA

1. 2.

Sustancia que se utiliza con la intención de actuar sobre el sistema nervioso con el fin de potenciar el desarrollo físico o intelectual, de alterar el estado de ánimo o de experimentar nuevas sensaciones, y cuyo consumo reiterado puede crear dependencia o puede tener efectos secundarios indeseados.

## Drogarse para no sentir dolor

En el caso de las drogas el deterioro suele ser más evidente por las secuelas físicas. Pero la mayoría de adictos manifiestan más preocupación por el dolor emocional que por el físico. “Yo **no sabía gestionar mis emociones** y recurría al consumo de drogas para poder ser una persona funcional”, explica **Roberto**. Un adicto a las drogas que recuerda aquel periodo de consumo como algo de lo que alejarse. “Las drogas eran **mi obsesión las 24 horas del día**. Era vivir en un infierno en el que perdía toda mi dignidad como persona”, explica. Pero, a pesar del daño, el consumo de drogas manifiesta una extraña atracción para las personas adictas. “Con las drogas tenía un vínculo que podría considerarse de amor odio. Por un lado me ayudaban a no sentir dolor y pasármelo bien, pero por otro me destruían”, sentencia.



# ¿Cómo puedo ser feliz?

## PARAÍSO ARTIFICIALES: EL CAMINO FALSO PARA ESCAPAR



### Quedarse solo con el sexo

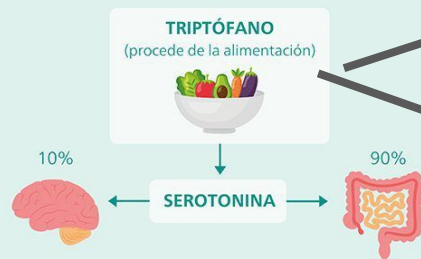
“Mi sexualidad estaba distorsionada y la utilizaba de una manera **similar a una droga**”, así de parecido resulta el infierno de la adicción al sexo con el resto de adicciones según **Xavi**, que lucha por desprenderse de una adicción muy compleja, ya que no se trata de abandonar sexo. “**No se trata de renunciar a la sexualidad, sino de tener una vida sexual sana**”, continúa. El deterioro es progresivo, pero acaba, como en el resto de adicciones, siendo terminal. “Con el tiempo te hace olvidarte de las cosas que te gustan, de tus aficiones, de tu trabajo y te hace preocuparte únicamente de la idea de consumir sexo”. La adicción al sexo presenta matices y manifestaciones diversas aunque al final todas acaban produciendo un efecto similar: **la soledad**. Para unos puede ser la prostitución, para otros el sexo con humillación, para otros el exhibicionismo. En el caso de Xavi se trata de la **adición a la pornografía**. “veía como mis amigos salían de fiesta, tenían relaciones y acababan consiguiendo una pareja. Mientras, yo me quedaba solo y consumiendo porno”, explica.

**¿Cómo puedo  
ser feliz?**

**SEROTONINA**

LA HORMONA DE LA FELICIDAD

## ¿Cómo funciona la serotonina?



### FUNCIONES



**-Heel**

- Frutas de temporada. Aportan vitaminas, calcio y magnesio. En concreto, la piña y el plátano son las que más triptófano aportan.
- Verduras de temporada. Estos productos aportan magnesio, vitaminas e hidratos de carbono de carga glucémica favorable.

Serotonina SNC, Intestino (80%).	Balance emocional, Libido Sociabilidad Precursora melatonina Relajación Paciencia	Soja, queso, pistacho, atún, alubias blancas, lentejas, salmón, almendras, pavo, plátano, huevo, frutos secos, aguacate, salmón, semillas, cereales integ.	Depresión, migraña, dolor espalda, insomnio, ansiedad, impulsividad, TOC, síndrome premenstrual, bulimia/anorexia, Abuso sustancias.	Dieta rica en triptófano, B1, B6, B9, B12, Vit C, Zn, Ca. Ejercicio aeróbico + horas sueño Evitar tóxicos
--	--	--	--	--

TOC

# 6 formas de aumentar la serotonina



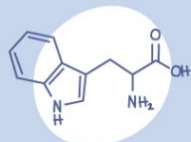
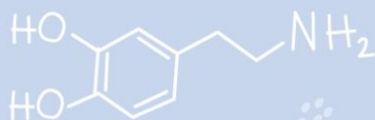
Evita el consumo de carbohidratos simples



Respetar tu horario de sueño y descanso



Practica técnicas de relajación



Dieta variada y rica en triptófano



Haz algo de ejercicio diario



Busca lugares con sol y mucha luz

-Heel

gimnasticfitness arg

## CARBOHIDRATOS SIMPLES



REFRESCOS



GOLOSINAS



CEREALES



MIEL



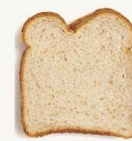
MEDIALUNAS



AZUCAR



TORTA



PAN BLANCO



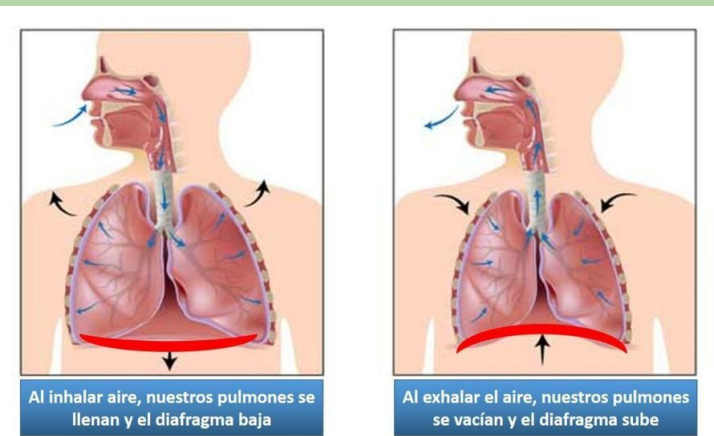
JUGO DE FRUTAS



# ¿Cómo aumentar los niveles de serotonina de manera natural?

Para contribuir con la dieta de la serotonina, podemos realizar algunas prácticas que aumentan los niveles de esta sustancia de manera natural.

A modo de ejemplo, la respiración abdominal o diafragmática (comúnmente llamada 'respiración profunda') tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro, ya que favorece la secreción de hormonas como la serotonina y las endorfinas. Además, mejora la sintonía de ritmos entre los dos hemisferios cerebrales.



Al inhalar aire, nuestros pulmones se llenan y el diafragma baja

Al exhalar el aire, nuestros pulmones se vacían y el diafragma sube

→ ↻ <https://www.youtube.com/watch?v=myAndW9orws>

YouTube ES diafragma fisioterapia online "dejar pasar"

GRIEGO - DIAFREIN  
=  
DEJAR PASAR

Roberto Junquera Landeta  
Fisioterapia online

Colaborado COFIV nº 615  
2:22 / 2:51

Respiración y ejercicios respiratorios  
Diafragma - Lenguaje y cuerpo

FisioOnli...  
5,43 M de...

Unirme Suscribirse

902

Compartir