

El 33% de niños y adolescentes tiene problemas de salud mental asociados a la pandemia

Por: Claudia Chávez Amaya. 08/04/2021

Un estudio realizado por el Ministerio de Salud y Unicef revela que 3 de cada 10 niños y adolescentes de entre 6 y 17 años presentaron algún problema de salud mental en el contexto de la pandemia por Covid-19. Estas manifestaciones fueron más frecuentes en aquellos menores cuyos padres presentaron depresión y poca capacidad de sobreponerse a situaciones traumáticas.

Durante las últimas semanas uno de los temas que más preocupa a los padres y familias es qué efecto está teniendo la enseñanza remota en los niños y adolescentes. Sin embargo, este no es el único aspecto del desarrollo de los menores que se ha visto perjudicado con la pandemia. Además de restricciones de movilidad más severas que las experimentadas por los adultos (en los primeros meses de emergencia solo los mayores de 14 años podían salir por 30 minutos), esta población ha tenido que enfrentar cambios radicales en su estilo de vida, como la pérdida de lazos emocionales con familiares, amistades y compañeros de estudios.

Todas estas condiciones han afectado su salud mental y la de sus cuidadores, revela el informe técnico de un [nuevo estudio, realizado por el Ministerio de Salud \(Minsa\) y Unicef](#). De acuerdo a esta investigación, en la que participaron más de 12 mil padres y cuidadores de Lima y regiones, en promedio, 3 de cada 10 menores evaluados presentaron algún problema vinculado a la salud mental, en el contexto de la pandemia de Covid-19. Los indicadores son aún más preocupantes cuando sus cuidadores presentan depresión: en este caso, la cifra se eleva a 7 de cada 10 niños y adolescentes.

El impacto de la cuarentena

Los resultados de la investigación indican que el 26,6% de las niñas y niños de entre 1 y 18 meses presentaron, por lo menos, un tipo de problema conductual o emocional, como llanto excesivo, dificultad para calmarse o irritabilidad; inconvenientes para conciliar el sueño o para mantener horarios (dificultad con las

rutinas); y resistencia a los cambios (inflexibilidad).

En el caso de los niños de entre 18 meses y 5 años, la investigación indica que el 36,5% estuvo en la categoría de riesgo para presentar al menos un problema de salud mental de tipo emocional, conductual o atencional. Estos se manifiestan con actitudes externalizantes (romper cosas o pelear con otros niños, por ejemplo), internalizantes (lucir nerviosos, asustados, pesimistas, preocupados o tristes) o atencionales (dificultades para concentrarse).

SEGÚN EL ESTUDIO, 7 DE CADA 10 MENORES CON PADRES CON DEPRESIÓN, PRESENTARON UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL.

De igual manera, al menos 3 de cada 10 niñas, niños y adolescentes de entre 6 y 17 años (33.2%) se encontraron en un riesgo similar. En este grupo, los problemas más frecuentes fueron los de tipo internalizante (hasta 43,9%), pero también se identificaron problemas externalizantes (peleas con otros integrantes de la familia, incumplimiento de reglas, incapacidad para comprender los sentimiento de los demás y burlas), en un 9,8%; así como dificultades atencionales, hasta en un 25,2%.

Si bien la pandemia puede afectar la salud mental de la población en general, los niños y adolescentes son una de las poblaciones más vulnerables. “Estuvieron más tiempo en cuarentena que el resto de la población [peruana] y todavía no regresan a la escuela, donde fortalecen sus habilidades sociales, tienen interacción y son acompañados por sus pares”, explica la psiquiatra infantil e integrante del equipo de investigación del Minsa, July Caballero Peralta.

De acuerdo a los cuidadores, se estima que cuatro de cada 10 menores no han logrado adaptarse con comodidad a las nuevas modalidades educativas y, de estos, un 10% tiene dificultades académicas. Según la investigación, el riesgo de desarrollar problemas de salud mental es mayor cuando ambas situaciones coinciden.

Para realizar esta investigación se convocó virtualmente a padres, madres o cuidadores, que tenían a su cargo al menos a una niña, niño o adolescente, residentes en Perú. Más de 20 mil personas completaron el consentimiento informado, y de ese total, 12.593 respondieron a una encuesta a través de redes sociales.

EL 36,5% DE NIÑOS ENTRE 1,5 Y 5 AÑOS MANIFESTARON AL MENOS UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL, DE TIPO EMOCIONAL, CONDUCTUAL O ATENCIONAL.

El estudio se realizó entre octubre y noviembre de 2020, en un contexto de mayores restricciones, cuando los menores de 12 años podían salir, como máximo, durante una hora para dar un paseo diario, acompañados de adultos y a una distancia máxima de 500 metros de su casa. Recién a partir de diciembre, a través del [Decreto Supremo 184-2020](#), los niños fueron autorizados para acudir a espacios públicos, en compañía de mayores.

“Por eso, en ese momento, otra pregunta que se hizo a los padres fue cómo percibían que la cuarentena había impactado en sus hijos. Notamos que en los casos donde los padres indicaban que [la inmovilización social] había afectado mucho a sus hijos, coincidían con un mayor riesgo [de los menores] de presentar problemas [de salud mental]”, detalló Caballero Peralta a **OjoPúblico**.

Así, un 28,6% de los cuidadores encuestados respondió que la cuarentena afectó mucho o de forma regular la salud mental de sus hijos, mientras que un 49,4% indicó que los afectó poco y solo un 22,1 % manifestó que las medidas no tuvieron ningún efecto en los menores.

Un anterior [estudio epidemiológico](#) de salud mental de niños y adolescentes peruanos, publicado por el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) en 2007, sostenía que la prevalencia de presentar algún problema de salud mental, en Lima y Callao, variaba entre 20,3%, 18,7% y 14,7% en los grupos de edad 1,6 a 5 años, 6 a 10 años y 11 a 17 años, respectivamente.

Caballero Peralta explica que no es posible comparar directamente ambos resultados, debido a que se emplearon diferentes metodologías (la investigación de 2007 se realizó a través de un censo casa por casa, y la más reciente con una

encuesta, de manera virtual). Sin embargo, la especialista sostiene que “sí se ha evidenciado una mayor presencia de problemas de salud mental [durante la pandemia de Covid-19]. Y, además, los reportes más actuales son consistentes con otros estudios internacionales”.

Por ejemplo, un [artículo publicado](#) en 2013 estimó que aproximadamente el 30% de niños sujetos a medidas de contención de enfermedades como la cuarentena, desarrollaron síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático. En la misma línea, una [revisión sistemática](#) de 63 estudios, publicada en 2020, indicó que un tercio de los niños sometidos al aislamiento social ante una epidemia, requirieron atención en servicios de salud mental.

La influencia de los cuidadores

Jessica Cornejo Cuzzi, psicóloga infantil y magíster en Educación, explica que el impacto de la pandemia se ve determinado, principalmente, por dos factores: el desarrollo (físico y neurológico) y el ambiente. Sobre este último, sostiene que “si el menor pertenece a una familia con vínculos afectivos saludables y existe un ambiente propicio para el desarrollo de sus habilidades emocionales, los efectos de la cuarentena se pueden mitigar”.

Por el contrario, si los adultos están ausentes o se encuentran vulnerables, y no se genera una contención emocional y psicológica para el menor, se producirán complicaciones en su salud mental. “Si llegamos a cuadros de ansiedad y depresión en niños y adolescentes es porque, ante los síntomas, no se han dado las valoraciones adecuadas por parte de los padres, ni la atención oportuna [de profesionales]. La pandemia ha sido un detonante de otros problemas psicológicos, los ha externalizado”, advirtió Cornejo Cuzzi a **OjoPúblico**.

EN UNA FAMILIA CON VÍNCULOS AFECTIVOS SALUDABLES, LOS EFECTOS DE LA CUARENTENA SE PUEDEN MITIGAR”, INDICA LA PSICÓLOGA INFANTIL JESSICA CORNEJO.

Precisamente, el estudio del Minsa y Unicef determinó que el riesgo de presentar problemas de salud mental en niñas, niños y adolescentes fue más frecuente en aquellos cuyos cuidadores se sintieron afectados por la pandemia (70%), tienen síntomas depresivos (69,4%) o baja resiliencia (46,9%), es decir, poca capacidad

para sobreponerse a situaciones traumáticas como la pérdida de un ser querido.

Del total de adultos, aproximadamente uno de cada cinco cumplió criterios para presentar riesgo de episodio depresivo y el 6,4% manifestó signos de angustia. Asimismo, casi la mitad de los cuidadores informaron que durante la pandemia necesitaron ayuda por problemas de salud mental o emocional, pero apenas un tercio de ellos recibió la ayuda necesaria.

“Las personas que respondieron la encuesta fueron predominantemente mayores de 35 años (61%), peruanos (97%), mujeres (86%), y madres biológicas (80%), residentes en Lima (45%) y con un grado educativo de secundaria completa o algún grado menor (53%)”, indica el informe técnico de la investigación.

Recomendaciones para la contención emocional y psicológica

El potencial riesgo de afectación de la emergencia sanitaria y las medidas de restricción, sobre niños y adolescentes, va depender en gran medida de la actuación de los adultos. “Hay cosas que podemos hacer que pueden ayudar, por ejemplo, la comunicación, escuchar y dar información apropiada; y el afecto” sostiene July Caballero.

La psiquiatra infantil recomienda establecer pautas para la convivencia, a partir del diálogo entre adultos y menores. Por ejemplo, se pueden establecer horarios para actividades escolares y recreativas o regular el uso de internet. Además, es muy importante estar atentos a los cambios de comportamientos abruptos y duraderos.

TENEMOS QUE ADAPTARNOS A ESTAS CIRCUNSTANCIAS PORQUE HAY UN VALOR FUNDAMENTAL, LA SALUD”, SOSTIENE CORNEJO.

“Si se muestran irritables, tristes o miedosos; presentan cambios en el apetito y sueño; abandonan actividades que antes disfrutaban o disminuyen su rendimiento en el colegio, es importante pedir asesoramiento [de un profesional]”, indicó.

Para Jessica Cornejo, los adultos deben destinar un tiempo de calidad para los niños. “No significa que seamos omnipresentes, pero sí que en el tiempo que podamos tener con ellos, brindarles espacios de comunicación, en un ambiente de respeto”, sostuvo.

Finalmente, Cornejo Cuzzi explica que, si bien las interacciones sociales son importantes en esta etapa del desarrollo, en este momento se debe priorizar las medidas de prevención de la Covid-19: “tenemos que adaptarnos a estas circunstancias porque hay un valor fundamental, la salud [física]. Debemos crear un ambiente que permita a los niños y adolescentes sobrellevar esta situación y, cuando esto termine, retomar los contactos como antes”.

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Ojo público

Fecha de creación

2021/04/08