

# BHP



## Listas de recomendaciones

# Adultos jóvenes

## Problemas comunes

Dejar la casa paterna, empezar la universidad o tener que mudarse para ir a la universidad es un momento emocionante, pero también hay desafíos que pueden hacer que este gran cambio en la vida sea estresante. Las tres cuartas partes de todas las enfermedades mentales crónicas se manifiestan alrededor de los 24 años. Sin embargo, en el grupo etario de 18 a 24 años se observan las tasas más bajas de búsqueda de ayuda. Las afecciones mentales en adultos jóvenes, como depresión, ansiedad, esquizofrenia, trastornos por abuso de sustancias y trastornos alimenticios pueden estar asociadas con sentimientos de desesperanza y un mayor riesgo de suicidio.



## Factores de riesgo

- Factores personales: estar lejos de casa por primera vez, reubicación en una nueva ciudad, perfeccionismo, baja autoestima, falta de sueño.
- Vida en el campus: demandas académicas o deportivas, presión para encajar, verse o comportarse de cierta manera, incertidumbre, o indecisión sobre la futura carrera.
- Social: presión para comunicarse y socializar, sobrecarga de información y exposición a material inapropiado a través de las redes sociales, acoso escolar, acoso sexual o agresión.



## Factores de riesgo

- Abuso de alcohol y drogas: presión de los compañeros, experimentación, abuso de medicamentos por trastorno por déficit de atención (Attention Deficit Disorder, ADD)/trastorno por déficit de atención con hiperactividad (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD), píldoras para adelgazar, atracones, otros consumos legales e ilegales de alcohol y drogas.
- Dificultad financiera: falta de dinero, habilidades para administrar el dinero y autocontrol.



## Evaluación

- Sentimientos: ¿Se sienten tristes, enojados, culpables, abrumados, irritables, frustrados, desconfiados o indecisos?
- Físico: ¿Están constantemente cansados, tienen dolor de cabeza, problemas digestivos, dificultad para dormir o sueño excesivo, pérdida/aumento de peso, comportamiento autodestructivo, dificultad para concentrarse o recordar cosas, habla desorganizada, han bajado sus estándares de higiene personal?



## Evaluación

- Comportamientos: ¿Ha cambiado su comportamiento? Por ejemplo, ¿han dejado de hacer cosas que solían disfrutar, evitan los entornos sociales y el contacto con familiares o amigos, dependen del alcohol y la medicación de forma regular, reaccionan de forma exagerada ante las críticas, responden irracionalmente a sus seres queridos, o tienen una postura corporal extraña?
- Pensamientos: ¿Tienen pensamientos como «soy un fracaso», «no valgo nada», «no vale la pena vivir» o «la gente estaría mejor sin mí»? ¿Sus pensamientos se han vuelto confusos o delirantes?



## Recurso

- Busque a alguien de confianza para hablar.
- Obtenga ayuda: la intervención temprana es importante y debe verse como un signo de fortaleza, no de debilidad.
- Consulte las opciones de asesoramiento en el campus (para estudiantes universitarios).
- En algunos casos, pueden tener acceso a sesiones gratuitas a través del [Programa de asistencia para empleados](#).



## Información adicional

- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales). Cómo comenzar la conversación: College and Your Mental Health (La universidad y su salud mental):  
<https://www.nami.org/collegeguide>.
- Recurso: <https://au.reachout.com/>.
- BeyondBlue:  
<https://www.youthbeyondblue.com/>.
- RAINN (EE. UU.):  
<https://www.rainn.org/>.
- Listas de recomendaciones sobre las líneas de asistencia telefónica.