

## 1 DE CADA 3 JÓVENES HA SUFRIDO ALGÚN TRASTORNO MENTAL EN EL ÚLTIMO AÑO SEGÚN EL BARÓMETRO JUVENIL DE VIDA Y SALUD

Cristina Castilla y Aída de Vicente

Casi el 30% de los jóvenes sostiene que ha tenido algún tipo de problema de salud mental durante el último año y, por los síntomas que describen, uno de cada cinco jóvenes sufre un cuadro de depresión. Estas son algunas de las principales conclusiones extraídas del *Barómetro juvenil de vida y salud* realizado por la Fundación de ayuda contra la drogadicción (FAD), a través del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud y la Fundación Mutua Madrileña.

El objetivo de este trabajo ha sido trazar una fotografía fija sobre el estado de salud, física y mental, de los jóvenes españoles de 15 a 29 años, y está prevista su realización bienal para poder establecer tendencias y evolución. Para ello, el documento aborda percepciones e indicadores de salud (autopercepción de la salud; estado de salud: problemas crónicos, limitaciones, atención médica, medicación, medicina alternativa o problemas relacionados con la salud mental); el estado físico, actividades, ocio y autoimagen (datos físicos, Preocupación por la imagen; forma física: percepción y actividad; o percepción sobre estilos de vida) y la alimentación (hábitos alimentarios y dietas).

Según los datos obtenidos de 1.200 jóvenes españoles, en nuestro país habría unos 2 millones de jóvenes de 15 a 29 años (30%) que han sufrido síntomas de algún trastorno mental en el último año. De los síntomas que describen, el 21,6% presentaría un cuadro de sintomatología depresiva, en algunos casos grave, sin

embargo, sólo el 11,4% ha sido diagnosticado y solo la mitad de los que notaron síntomas solicitó algún tipo de asistencia (psicológica en la mayoría de los casos). Entre los síntomas que refieren se encuentran: cansancio o falta de energía (19%), problemas de sueño (26%), desórdenes alimenticios (23%) o sentimiento de fracaso (19,3%), entre otros.

En cuanto al sobrepeso y la obesidad, la prevalencia entre los adolescentes de 15 a 17 años no llega al 5%. Este porcentaje aumenta en la franja de edad de 18 a 29 años al 15,2% en los chicos y el 9,4% en las chicas. Sin embargo, según el IMC, casi el 50% de las chicas de 15 a 17 años pesa menos de lo recomendado, siendo el porcentaje de chicos con bajo peso mucho menor (15%). Entre las jóvenes de 18 a 29 años el porcentaje aún es mayor: el 56% tiene un peso bajo. Aun así, el 64% de las chicas y el

50% de los chicos afirman que les gustaría pesar menos de lo que pesan.

Vemos que, en general, las mujeres son las que registran mayores porcentajes de limitaciones (34%) por los problemas de salud que los hombres (26%). Una importante mayoría (78%) ha acudido al médico, y hasta 6 de cada 10 toman medicamentos sin prescripción médica, con mayor automedicación entre ellas (63%) que entre ellos (52%).

Aunque los datos de esperanza de vida nos sitúan por delante de la mayoría de países europeos, vemos que la conclusión más importante que se deriva de este informe es la urgencia de atender la salud mental de la juventud española.

**Se puede consultar el documento completo en el siguiente enlace:**

<http://www.infocop.es/pdf/FADbarometro2018.pdf>