

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES



FACULTAD DE DERECHO CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

MONOGRAFIA

“Afectación del alcohol en la salud mental de los adolescentes”

AUTOR

Pérez Bandera, Amanda Patricia

ASESOR

Salazar Martínez, Fabio Alberto

Valledupar – Colombia

Aunque nadie puede volver atrás,

cualquiera puede a partir de ahora

llegar a un nuevo final.

Carl Bard.

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Primero que todo a Dios,
a mis padres que siempre han estado ahí para apoyarme,
a mis hermanas Isabella y Daniela que son mi fuerza para salir adelante
y a mi abuela María que desde el cielo me cuida.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Popular Del Cesar por haberme hecho parte de ella, así como también a los diferentes docentes que brindaron sus conocimientos y apoyo para seguir adelante día a día y a mi asesor Fabio Alberto Salazar Martínez por haberme guiado en el desarrollo de la presente monografía.

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

INDICE

AGRADECIMIENTO	IV
Introducción	IX
CAPITULO I	XI
SALUD	XI
Definición	8
Tipos de Salud	8
Salud física	9
Salud social	9
Salud ambiental	9
Salud Mental	10
Afectaciones en la salud mental.	11
Problemas y trastornos mentales.	11
Conducta suicida.	11
Factores que limitan el ejercicio de la salud mental.	12
Trastornos mentales	12
Afectaciones por el consumo de alcohol	13
Trastornos psicóticos	13
Trastornos bipolares	14
	V

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Trastornos depresivos	14
Trastornos del sueño	14
Disfunciones sexuales	15
CAPITULO II	16
ALCOHOL	16
Definición de bebidas alcohólicas	17
Consumo excesivo de alcohol	17
Daños asociados al consumo de alcohol	18
Clasificación del consumo de alcohol	19
Abstinentes total	19
Bebedor excepcional u ocasional	19
Bebedor moderado	19
Bebedor excesivo	19
Bebedor patológico o alcohólico	19
Tipos de Riesgos	20
Por vía sociocultural	20
Por vía hedónica	20
Por vía evasiva	20
Por vía asertiva	20
	VI

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Por vía sintomática	21
De recaída	21
CAPITULO III	22
MARCO LEGAL	22
Marco Legal	23
CAPITULO IV	27
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	27
Promoción	28
Prevención.	31
Prevención Secundaria	31
Prevención Terciaria	32
Factores de riesgo	32
Factores protectores	33
Medidas para prevenir el alcoholismo en los jóvenes	34
• Establecer más espacios de ocio sin alcohol.	35
• Informarles de las consecuencias.	35
• Disminuir los factores de riesgo fortaleciendo algunas habilidades.	35
• Enseñarle alternativas al alcohol	35
• Hábitos saludables.	35
	VII

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Actividades para prevenir el alcoholismo en jóvenes	35
• Deporte.	36
• Ocio sin alcohol.	36
• Espacios de reunión.	36
• Concursos.	36
Conclusión	37
Referencias bibliográficas	38

Introducción

El alcohol es una de las sustancias psicoactivas más poderosas y ampliamente utilizadas en el mundo, en diversas culturas y a lo largo de la historia de la humanidad, se cree que es una de las sustancias más comunes, no solo en adultos sino también en adolescentes. Es uno de los problemas más preocupantes por sus grandes efectos en la vida y la forma en que los jóvenes se entregan a este hábito. La adolescencia es un período de transición en el que los niños experimentan muchos cambios que afectan a su comportamiento. En otras palabras, los adolescentes son un grupo poblacional muy propenso a caer en conductas de consumo excesivo de alcohol ya que se encuentran inmersos en cambios tanto físicos como psicológicos.

Es preciso señalar que, en algunos individuos el licor tiene un impacto distinto y forzado, capaz de causar trastornos relacionados con la salud mental. Con el paso del tiempo, consumir esta sustancia en exceso puede cambiar el funcionamiento normal de algunas áreas del cerebro relacionadas con la experiencia del placer, el razonamiento y la capacidad de controlar la conducta. Eso podría traer como consecuencia un fuerte deseo de tomar bebidas alcohólicas para intentar rescatar las conmociones positivas o disminuir las negativas, es decir, ingerir alcohol para evadir la realidad.

Esta monografía tiene como propósito Promocionar los factores protectores para evitar afectaciones a la salud mental por el abuso del consumo de alcohol, para ello, se abordará el tema en los siguientes capítulos: Capítulo 1: salud mental, en la cual se definirá el término, las principales afectaciones de esta. En el capítulo 2: Alcohol, en el que se define y se abordan las afectaciones y la clasificación de dicho consumo. Capítulo 3: Marco legal es ahí donde se exponen las leyes que favorecen la salud mental del individuo y la protección a estos sobre las

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

sustancias psicoactivas Capítulo 4: Promoción de la salud (factores protectores) y prevención (factores de riesgo) del abuso del consumo del alcohol que afectan a la salud mental.

CAPITULO I

SALUD

Definición

El significado de la salud depende de la relación entre diversos factores socioculturales, políticos y científicos. Acorde con lo manifestado por Alcántara Moreno. (2008) se puede afirmar que esta es una síntesis de múltiples procesos, de lo que ocurre en la biología del cuerpo humano. Teniendo en cuenta lo anterior, la definición actual más influyente con respecto a lo que por salubridad se infiere, sin lugar a duda es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS), expresada como “un estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no meramente la ausencia de padecimientos o enfermedades”; siendo el organismo con el mayor ente gubernamental a través del mundo, reconocido en materia de salud y uno de los principales actores en dicha disciplina.

Por otro lado, Gavidia & Talavera. (2012) nos dicen que la palabra salud tiene tres características que hacen muy difícil encontrar una visión única y universal: a. Puede ser usada en muy diferentes contextos, b. Se parte de presupuestos básicos distintos, c. Resume aspiraciones e ideales en torno al estado de vida que se desea alcanzar. Teniendo en cuenta lo expresado por los autores la salud no tiene un significado único, esta puede ser usada en diferentes contextos de su misma área de acuerdo a los ideales que desea alcanzar la persona.

Tipos de Salud

Cuando se trata de salud generalmente solemos pensar en la salud física; sin embargo, el concepto y tipología es mucho más amplio e incluye otras áreas de nuestra vida. En este apartado

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

se pueden evidenciar varios tipos de salud. De acuerdo con Corbin. (2018) algunos de estos son: la salud física, social, ambiental, mental.

Salud física

La salud física se refiere a la condición general del individuo en un momento dado, conociéndose como el bienestar del cuerpo, y el óptimo funcionamiento de éste. Así mismo, la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo. Los ataques virales o las lesiones tienen un efecto negativo en nuestra salud física, que también se ve alterada por otras causas (Corbin, 2018).

Salud social

Los seres humanos somos criaturas sociales, y gran parte de nuestra felicidad está determinada por las circunstancias que nos rodean, es decir, nuestro entorno. De hecho, nuestras identidades se construyen y desarrollan en la interacción con los demás. Sin embargo, la salud social no se trata solo de si tenemos amigos o no, sino también de las condiciones de vida, como tener un trabajo y economía estable, una buena atención sanitaria, salud, acceso al ocio y actividades recreativas (Corbin, 2018) .

Salud ambiental

Es aquella que se vincula al ambiente en el que vive o se desenvuelve un individuo, es decir, los factores externos que lo afectan directa o indirectamente. Por ejemplo, el entorno laboral potencia el estrés que, a su vez, desarrolla afectaciones psicológicas tanto ansiedad, insomnio y depresión, así mismo, problemas físicos, como diarrea o estreñimiento. La contaminación acústica de un lugar, de igual forma hace referencia a la salud ambiental ya que la

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

exposición al contagio auditiva puede causar consecuencias de vitalidad física a un sujeto (Corbin, 2018).

Salud Mental

Según la OMS, (2022) es más que la mera ausencia de trastornos mentales, los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. También ha sido definido como un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva, fructífera, y contribuir a sus comunidades. Al igual que en otros conceptos (Corbin, 2018) dice que la salud mental es un concepto complejo, que no solamente hace alusión a si un individuo padece o no un trastorno psicológico, se caracteriza por adquirir un buen nivel de autoestima, a sentirse satisfecho y tener metas que le ayuden a vivir los días con optimismo y esperanza, así mismo, desarrollar una postura resiliente y gozar una vida libre de preocupaciones excesivas.

El Ministerio de Salud y Protección Social, (2014) menciona que en Colombia la Ley 1616 de 2003 conocida como La Ley de Salud Mental la define como:

Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad

Afectaciones en la salud mental.

Las enfermedades mentales son afecciones peligrosas que logran perjudicar la manera de pensar, el estado de ánimo y su comportamiento. Pueden ser ocasionales o de largo tiempo. Son capaces de dañar la capacidad de vincularse con los demás y desempeñarse en las tareas diarias.

El Ministerio de Salud y Protección Social (2018) menciona las siguientes afectaciones en la salud mental:

Problemas y trastornos mentales.

Las afectaciones mentales más prevalentes en el mundo son la depresión, bipolaridad, esquizofrenia, epilepsia, consumo problemático de alcohol, sustancias psicoactivas, Alzheimer y otras demencias, por pánico, compulsivo, estrés postraumático, insomnio primario y trastorno obsesivo. Igualmente, estas entidades nos dicen que las personas con este desorden mental presentan tasas elevadas de discapacidad y mortalidad.

Conducta suicida.

La conducta suicida es un resultado no deseado de una buena salud mental, no estimado como un diagnóstico en sí mismo. Tiene procedencia multifactorial y se ha descrito a modo de una serie de eventos denominado proceso insatisfacción que se da de manera progresiva, en muchos casos se inicia con pensamientos e ideas que continúan luego con planes suicidas y culminan en uno o varios intentos con un incremento progresivo de la letalidad. Su fantasma interior incluye la ideación de quitarse la vida, el plan o el intento de suicidio y la muerte.

Factores que limitan el ejercicio de la salud mental.

(Ministerio de Salud, 2018) resalta todas aquellas condiciones o factores que ocasionan impedimentos y alteraciones a nivel poblacional originando por peligrosos inconvenientes para el manejo de emociones, habilidades sociales, comportamientos, situaciones negativas y percepciones, para el confort de la persona, y quien le rodea. Algunas de las causas de riesgos que ayudan al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, incorporan trastornos mentales y de comportamiento, asociados a problemas alimentarios y nutrición inadecuada, la falta de actividad física, dificultades para el uso del tiempo libre, y adecuaciones medioambientales como la calidad del aire, el estrés externo, y las muestras ocupacionales, los anteriores factores son determinantes para tener una buena salud mental.

Trastornos mentales

La Federación Extremeña de asociaciones de familiares y personas con trastorno mental. (2013) define el trastorno mental grave como aquel “trastorno de duración prolongada y que conlleva un grado variable de discapacidad y disfunción social”. Así mismo, señala que entre los trastornos mentales más frecuentes están.

Los trastornos psicóticos. Considerando a la esquizofrenia como el trastorno con mayor prevalencia (1,5% de la población), caracterizado por sintomatología positiva (alucinaciones, delirios, trastornos de pensamiento) y síntomas negativos (desmotivación, aislamiento social). (**Federación Extremeña de asociaciones de familiares y personas con trastorno mental, 2013**).

Los trastornos del estado de ánimo. entre los que más se destaca al trastorno depresivo (tristeza continua, desesperación, angustia) y al trastorno límite de la personalidad (periodos de

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

depresión y de euforia). (Federación Extremeña de asociaciones de familiares y personas con trastorno mental, 2013).

Trastornos de personalidad graves: tales como el trastorno límite de la personalidad, trastorno obsesivo/compulsivo, determinados por cambios en rasgos que determinan la personalidad y que evita una vida normalizada. (Federación Extremeña de asociaciones de familiares y personas con trastorno mental, 2013).

Afectaciones por el consumo de alcohol

(Asociación Americana de Psiquiatría, 2014) Los trastornos relacionados con sustancias se engloban alrededor de muchas clases dentro de las cuales se encuentra el alcohol como un trastorno por consumo; según el DSM5 existen múltiples diagnósticos asociados a cada clase de sustancia consumida por un individuo, al hacer referencia sobre las afectaciones ocasionadas por las bebidas etílicas podemos encontrar las siguientes:

Trastornos psicóticos

Los trastornos psicóticos, se caracterizan por ser un tipo de psicosis causada por el exceso en el consumo del alcohol; es de suma importancia recalcar las tres formas básicas mediante las que dicho trastorno se origina: por intoxicación aguda, síntomas de abstinencia y trastorno crónico del uso del alcohol a largo plazo. De igual manera, los mismos generalmente inician, cuando la persona a ingerido una gran cantidad de bebida etílica, la cual se ha caracterizado por producir, delirios, alucinaciones, pensamientos confusos y otras señales que pueden confundirse con una enfermedad mental, como la esquizofrenia o el trastorno bipolar.

Trastornos bipolares

El trastorno bipolar es uno de los reportados con mayor comorbilidad junto con el trastorno por consumo de alcohol, con frecuencia se muestran juntos y ambos incrementan el riesgo de altibajos emocionales súbitos, depresión, violencia y suicidio. Es usual que la persona que presenta trastorno bipolar y trastorno por consumo de alcohol u otra adicción tengan un diagnóstico dual y el tratamiento para este solicita la práctica de profesionales en salud mental que se especialicen en el tratamiento de ambos trastornos.

Trastornos depresivos

Los trastornos depresivos junto con el consumo de alcohol producen algunos síntomas de depresión, como la tristeza y la desesperanza, los cuales pueden aumentarse durante la intoxicación por alcohol, además, el insomnio, la irritabilidad y la ansiedad son afectaciones que pueden decaer y deteriorarse durante la resaca y el síndrome de abstinencia; como bien sabemos, la depresión es una enfermedad la cual no se conforma con “poner de su parte” o “tener fuerza de voluntad”.

Trastornos del sueño

La relación que existe entre los trastornos del sueño y el abuso de sustancias es ya conocida, pero es más compleja de lo que se imaginaba. Cuando se comienza a ingerir una dosis más alta del consumo normal de alcohol y de manera constante, esto hace que el sueño REM se vea afectado. A la hora de aumentar el exceso de esta sustancia el sueño continúa quebrantándose y es también un motivo para que el individuo recaiga en el consumo, ya que consideran que es la manera de conseguir el sueño y tener un mejor descanso.

Disfunciones sexuales

Se han creado ciertos mitos acerca de la relación que existe entre alcohol y la sexualidad ya que el individuo piensa que las sustancias psicoactivas mejoran el funcionamiento sexual porque sienten mejor placer en el acto, pero por lo contrario lo que sucede con este tipo de situaciones es que el individuo se siente más inhibido, no más excitado. Por consiguiente, este afecta más específicamente el sistema nervioso central de la misma manera que sucede con el aparato reproductor. Dicho lo anterior es totalmente imposible que el alcohol produzca excitaciones o que mejore el sexo.

CAPITULO II
ALCOHOL

Definición de bebidas alcohólicas

Para Moya García , y otros, (2007) dicen que las bebidas alcohólicas se conocen como aquella que está compuesta por etanol en forma natural o adquirida, y cuya concentración sea igual o superior al 1 por ciento de su volumen. Existen dos tipos de esta bebida: las fermentadas y las destilada; las fermentadas son las que provienen de cereales o de frutas que, por acción de ciertos componentes microscópicos (levaduras), el azúcar que tiene se convierte en alcohol y las destiladas se consiguen eliminando mediante calor, a través de la destilación, una parte del agua contenida en las bebidas fermentadas.

Consumo excesivo de alcohol

Entre tanto, Del Sol Padrón et al. (2010) definen el consumo de alcohol como “Trastorno conductual crónico manifestado por repetidas ingestas de alcohol, excesivas respecto a las normas dietéticas y sociales de la comunidad y que acaban interfiriendo la salud o las funciones económicas y sociales del bebedor”

Anderson et al. (2016) dicen que:

El alcohol es una de los primeros factores de riesgo que, conllevan a una muerte joven, siendo una de las más importantes aún que hay otros elementos como el tabaquismo, la desnutrición, el hipercolesterolemia, el sobrepeso y los problemas de saneamiento. Aparte de que es una droga que causa dependencia y es el comienzo de muchos de tipos de enfermedades y lesiones, esta sustancia es responsable de ocasionar serios conflictos y daños a nivel sociales,

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

emocionales y mentales tanto criminalidad y violencia familiar, con elevados costos para la sociedad.

Teniendo en cuenta, todo lo descrito es necesario mencionar las tres dimensiones de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol elaborado por Barbor et al. (2001) que son:

1. Consumo de riesgo de alcohol: se dice que es un patrón de consumo que acelera el riesgo a consecuencias adversas para la salud si el hábito del consumo se vuelve persistente.
2. Los Síntomas de dependencia: Se vuelve una dependencia del alcohol que anteriormente se conocía como alcoholismo es un patrón en el cual la persona bebe en cantidades excesivas de esta sustancia de forma seguida durante un período prolongado, lo que resulta en adicción.
3. Consumo perjudicial de alcohol: es la forma de consumo que perjudica la salud física o mental.

Daños asociados al consumo de alcohol

La OMS, (2022) ha encontrado una serie de factores que han agregado a los patrones de consumo de alcohol y en la magnitud de los problemas que se relacionan con esta sustancia en la población a nivel individual y social. En los factores sociales principalmente se indica el nivel de desarrollo económico, las normas sociales, la disponibilidad de alcohol, la cultura y la aplicación de políticas sobre el alcohol y de medidas para velar por su cumplimiento. Los efectos adversos para la salud y las afectaciones que producen determinados niveles y pautas de consumo de alcohol son mayores en las sociedades con bajo recursos, mientras que en los factores individuales figuran el sexo, la edad, las circunstancias familiares y el estatus socioeconómico.

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Las personas más pobres sufren mayores daños sociales y de salud por el consumo de alcohol que las personas más ricas.

Clasificación del consumo de alcohol

Para la clasificación del uso de alcohol, se tienen como criterios la cantidad y la frecuencia de la ingesta, con relación al segundo indicador, De Sol et al. (2010) declara:

Abstinente total

persona que cuenta no haber bebido alcohol nunca.

Bebedor excepcional u ocasional

individuo que dice beber cantidades moderadas de alcohol en situaciones especiales, no más de cinco veces al año.

Bebedor moderado

persona que narra consumir cantidades de alcohol menos de 100 ml con constancia no mayor de tres veces a la semana o experimente un menor de doce estados de embriaguez en un año. Se encuentra en un grupo de riesgo para convertirse en bebedores exorbitantes.

Bebedor excesivo

persona que dice beber cantidades de alcohol iguales o superior de 100 ml, con periodos mayor de tres veces a la semana o experimente doce o más estados de embriaguez en un año.

Bebedor patológico o alcohólico

persona bebedora de alcohol (independientemente de la dosis y constancia) que muestran regularmente síntomas y signos de dependencia de esta sustancia, ya sean físicos o psíquicos.

Tipos de Riesgos

No siempre es fácil detectar en qué momento el consumo de alcohol pasa de moderado o social a un problema de salud, ya que esta, genera ciertos tipos de riesgo que aumentan de manera progresiva según múltiples vías de entrada, las cuales actúan como signos de alerta que es vital conocer, algunas de ellas las menciona Del Sol Padrón et al. (2010) a continuación:

Por vía sociocultural

son los que están incluidos en grupos vulnerable, como adolescentes, personas en pequeños o grandes conjuntos con tolerancia incondicional al alcohol, en asociaciones laborales de fábricas o centros de expendio de alcohol o hijos de padres alcohólicos.

Por vía hedónica

se interpreta como la búsqueda del placer, la motivación más considerable para el consumo repetitivo. Este placer ficticio sólo dura minutos.

Por vía evasiva

aquellos individuos con problemas y en los que se persigue que el alcohol favorezca el olvido de estas; situaciones como: muerte de un ser querido, estar desocupado, rechazo familiar, frustraciones en el estudio o amorosas, enfermedades de tipo somáticas predominantemente.

Por vía asertiva

Es la utilización del tóxico como “soporte” para distintas situaciones en algún momento temidas o falta de seguridad y ansiedad. Se establece en individuos que son tímidos e inseguros, con dificultades para manejar situaciones sensibles.

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Por vía sintomática

Aquellos con afecciones psiquiátricas precedentes al alcoholismo y que pueden llevar al comienzo de la adicción al alcohol. Ej.: Una persona con esquizofrenia (que comienza a beber para tratar de controlar sus alucinaciones o delirios), personalidad psicopática y retraso mental.

De recaída

Es el que problema que tiene todo paciente que ha dejado de tomar esta sustancia. El peligro es inversamente promedio al tiempo que se dejó el hábito, o sea, a menos tiempo de haber abandonado el alcohol, más fácil es el riesgo de iniciar de nuevo.

CAPITULO III
MARCO LEGAL

Marco Legal

En cuanto a la Ley 715, emanada por el Congreso De Colombia (2001) en su artículo 4 define las siguientes responsabilidades para el Ministerio de Salud y Protección Social:

Resolución 429 de 2016. Política de Atención Integral en Salud PAIS.

Art 1: El objetivo de la PAIS está dirigido hacia la generación de las mejores condiciones de la salud de la población, mediante la regulación de la intervención de los integrantes sectoriales e intersectoriales responsables de garantizar la atención de la promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y paliación en condiciones de accesibilidad, aceptabilidad, oportunidad, continuidad, integralidad y capacidad de resolución.

Dicho lo anterior lo que se quiere lograr con esta ley y más específicamente en el artículo 4, es que la finalidad del sistema de salud al servicio de la gente está enfocada en el bienestar de las personas y asegurarse de que se garantice los tratamientos, promociones, prevenciones, oportunidades como se mencionaba en el artículo, y gracias a ello se pueda tener una mejor calidad de vida frente a las situaciones que se presenten en la vida diaria.

Plan Nacional para la Promoción de la Salud, la Prevención y la Atención del Consumo de sustancias psicoactivas 2014-2021. MINSALUD, (2022) dijo: “Este plan define una actuación articulada entre actores y sectores públicos, privados y comunitarios que crea condiciones para garantizar el bienestar integral y la calidad de vida en Colombia”, tiene incluido el apoyo institucional, promoción de la salud, la prevención, el tratamiento de la misma y la reducción de peligros y daños, con relación al consumo de sustancias psicoactivas.

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Ley 1616 de 2013 también conocida como la Ley de Salud Mental emanada por el congreso de Colombia, (2013) nos menciona que el objetivo principal de esta, de acuerdo a lo leído es asegurar el funcionamiento pleno del derecho a la salud mental para los colombianos, dándole prioridad a los jóvenes, por medio de la promoción de esta y la prevención de trastornos mentales, la atención completa en salud en el ámbito del Sistema Universal de Seguridad Social en Salud, de aprobación con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con apoyo a impulsar la calidad de vida y las habilidades y principios de la Atención Primaria en Salud.

Según el Bienestar Familiar, (2006)

La Ley 1098 de ese mismo año que se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, tiene por objetivo principal establecer normas para la protección de la absoluta de niñas, niños y los adolescentes, darle garantía a sus derechos y libertades que están inmersos en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos de la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento.

La Ley 124 de 1994 esta nos dice que esta totalmente prohibido el consumo de bebidas alcohólicas a menores de edad, por lo tanto, sea evento público o en cualquier lugar del Distrito Capital, a los menores de dieciocho no se le permite el consumo de bebidas embriagantes.

Decreto 120 de 2010 por el cual se adoptan medidas en relación con el consumo de alcohol, Artículo 20, de la misma ley dispone que los niños, niñas y adolescentes es obligación proteger a los menores contra el consumo de tabaco, sustancias psicoactivas, estupeficientes o alcohólicas y la utilización.

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Artículo 39 esta Ley dispone que es fundamental padres o en general la familia garantice los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes, dicho de otra manera, que sean protegidos contra cualquier circunstancia que amenace su vida, integridad personal y su dignidad. Prevenirles y mantenerles informados sobre la gravedad y las consecuencias que genera el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales. Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas resolución 089 de 2019. La política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas tiene como objetivo principal el fortalecer los factores de prevención, tratamiento y rehabilitación.

El congreso de Colombia, (1994) conforme a la ley 124 y lo previsto en este decreto todo tipo de publicidad que sea lanzada sobre alcohol debe aclararse que es prohibida para menores de edad, por lo que confiere los siguientes artículos para hacer cumplir la misma:

ARTÍCULO 1o. Prohíbese el expendio de bebidas embriagantes a menores de edad: de acuerdo con este artículo la persona mayor de edad que posibilite las bebidas alcohólicas o conlleve a su adquisición, será sancionada conforme con las normas establecidas para los expendedores en los Códigos Nacional o Departamental de Policía.

ARTÍCULO 2o. Este nos dice que, si el menor es encontrado consumiendo bebidas embriagantes o en estado de ebriedad, deberá presentarse con sus padres o su acudiente a un curso sobre la prevención del alcoholismo al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

ARTÍCULO 3o. “Toda publicidad, identificación o promoción sobre bebidas embriagantes debe hacer referencia expresa a la prohibición establecida en la presente ley”. Los

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

establecimientos que vendan bebidas embriagantes deben colocar de manera visible el texto de la presente ley.

ARTÍCULO 4o. Para la aplicación de la presente Ley, el menor de edad en ningún momento puede ser detenido sino citado mediante boleta para que dentro de las cuarenta y ocho horas siguientes, se dirija ante el Defensor de Familia, en compañía de sus padres o acudientes, y del Personero Municipal o su delegado. Sin perjuicio de las sanciones penales correspondientes, cualquier atropello de la autoridad policial que se cometa en contra del menor, será sancionado por el Comisionado Nacional para la Policía o su delegado, con la destitución inmediata del responsable.

ARTÍCULO 5o. “Esta Ley rige a partir de la fecha de su promulgación y deroga las normas que le sean contrarias, en especial el artículo 14 de la Ley 30 de 1986”

CAPITULO IV
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

Promoción

La promoción en salud es lo que permite a las personas ejercer mayor control sobre su estado de salud. Consiste en transformar las condiciones de vida del individuo, a través de políticas públicas saludables que le ayuden al adolescente a tener un mayor control sobre sus decisiones, ya que, este se encuentra expuesto a diferentes espacios o grupos donde en determinadas ocasiones deben realizar acciones u actos indebidos para permanecer en cierta comunidad. Es por esto, que las estrategias utilizadas para promocionar la salud son de gran ayuda e importancia en la vida del individuo y por medio de estas evitar alteraciones al consumir sustancias psicoactivas en especial alcohol.

Por otro lado, Garcia Ospina & Tobón Correa (2000) nos dice que los procesos de promoción son técnicas dirigidas a la adopción de modos de vida sano y saludables y, así mismo, protegen al individuo contra los factores de riesgo asociados al consumo de sustancias psicoactivas. Además, los mismos autores refieren que para lograr la mejoría en la salud del individuo se deben tener en cuenta 5 componentes:

- La elaboración de una política pública sana.
- El refuerzo de la acción comunitaria conseguido a través del empoderamiento de la persona y de los colectivos.
- Desarrollo de aptitudes personales.
- La creación de ambientes favorables.
- La reorganización de los sistemas de salud.

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

El Ministerio adopto el Plan Decenal de Salud Pública 2012 -2021 según la Resolución 1841 de 2013, el cual indica que son importantes ciertas dimensiones para el bienestar y tranquilidad de la persona como “vida saludable, salud mental y convivencia social” el cual se encuentran dirigidas a fortalecer los factores protectores, para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas. (MINSALUD, 2018)

Por otra parte, El Ministerio de Salud (2017) refiere que la salud publica habla de los consumos de sustancias psicoactivas, que deben tener efectos en la disminución del uso y de sus consecuencias adversas. Para ello se pretende lograr un esfuerzo coherente, sistemático y sostenido, encaminado a la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, a la prevención del consumo y a la atención de las personas y las comunidades afectadas por el consumo de drogas, esto acompañado del fortalecimiento de los sistemas de información y cuidado en salud pública aplicados al consumo de sustancias psicoactivas y sus consecuencias.

Entre tanto, la Organización mundial de la Salud, (2004) refiere que es un conjunto de actividades que requieren la creación de condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan el óptimo desarrollo psicológico. Esta iniciativa ayuda a individuos en el proceso de lograr una salud positiva, mejorar la calidad de vida y reducir la diferencia en expectativa de salud. Es un proceso habilitador que se realiza con las personas y para ellas.

a) En cuanto a lo individual teniendo en cuenta la forma de sentir y pensar del ser humano, lo primordial cuando se trata de salud mental, se tiene en cuenta sus emociones, sentimientos y afectaciones importantes dentro de su cotidianidad. Conocer ese YO es el que permite satisfacer esas necesidades y lograr lo importante que es la estabilidad en su salud metal.

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

b) El hombre es un ser social que su entorno le permite constante cambios para poder estar incluido en el mismo, de esta manera es participe de todos los fenómenos sociales existentes, la era tecnológica no es indiferente a esta relación que por ende moldea o cambia su forma de pensar. El estar activo dentro de estas comunidades permite las mejoras en su vida social y sus relaciones. Logrando así la inclusión como objetivo principal dentro de su desarrollo social.

c) Cuando hablamos de una visión social más general, y su desarrollo es poder lograr una participación activa, aquí el individuo se ve de una manera diferente como profesional que aporta positivamente en su entorno laboral, pero también hay otros factores que lo afectan en su desarrollo ideal como la discriminación, marginación etc.

Prevención.

La Prevención se define como las “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS, 1998).

Por otro lado, la mayoría de las personas comienzan a ingerir alcohol al inicio de la pubertad. Esta es una etapa de transición, en el que muchos jóvenes se enfrentan a muchos cambios y pueden presentar comportamientos o conductas de riesgo, como el consumo de sustancias, debido a la inexperiencia, vulnerabilidad y la sensación de experimentar eventos nuevos. (Barra A, et al 2006).

Prevención Primaria

Los autores Góngora & Casullo, (2009) Dice que las actividades preventivas se pueden clasificar en tres niveles:

Las estrategias para las prevenciones de manera primaria pueden estar guiado a prohibir o minimizar la exposición del individuo al factor nocivo, hasta niveles que no afecten la salud. Con el fin de crear medidas que sean enfocadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, mediante el control de los causales y los factores condicionantes (OMS, 1998).

Prevención Secundaria

Está destinada al diagnóstico anticipado de la enfermedad. Significa la búsqueda individuos “aparentemente sanos” de enfermedades lo más rápido posible. Debe reaccionar al

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

diagnóstico precoz y tratamiento oportuno. Estos se pueden lograr realizando exámenes médicos periódico y la búsqueda de casos.

“En la prevención secundaria, el diagnóstico temprano, la captación oportuna y el tratamiento adecuado, son esenciales para el control de la enfermedad”. (Góngora & Casullo, 2009)

Prevención Terciaria

Se refiere a la recuperación de la enfermedad que ha sido manifiesta clínicamente, mediante un buen diagnóstico, tratamiento y la rehabilitación física, psicológica y social en caso de que no sea efectivo, busca reducir de este modo las mismas. En la prevención terciaria son fundamentales el control y el proceso del paciente, para aplicar el tratamiento y las medidas de rehabilitación adecuadas. Se trata de minimizar los sufrimientos causados al perder la salud; hacer más fácil la adaptación de los pacientes a problemas incurables y contribuir a prevenir o a reducir al máximo, la enfermedad. (Góngora & Casullo, 2009)

Factores de riesgo

Existen algunos factores que condicionan a los adolescentes a la hora de iniciar el consumo, a estos se le conocen como factores de riesgo, estos son: biológicos (predisposición genética) personales (la edad, estado de salud física y mental), familiares (maltrato, conflictos, padres consumidores), psicológicos (baja autoestima, ansiedad, depresión), escolares (fracaso escolar, abandono temprano de la escuela) y ambientales/sociales (las normas o leyes sociales favorables para el consumo). (Gamez, et al 2017)

Factores protectores

Según el Ministerio de Salud (2022) son características o atributos individuales, familiares o sociales, que minimizan la facilidad de uso, exceso o dependencia de las sustancias psicoactivas. En los factores propios de la persona se encuentran: habilidades sociales, capacidad para afrontar problemas, empatía entre otros; en las causas del entorno familiar se encuentran la confianza, las normas, el respeto y reglas del hogar; en las circunstancias generales encontramos la implicación de actividades comunitarias, la normatividad respecto a las sustancias psicoactivas, el acercamiento a servicios de salud y educación, etc.

- ✓ ***Marque la diferencia e invite al cambio:*** En tiempo atrás las baterías viejas eran arrojadas a la basura, de igual manera las mujeres no podían usar pantalones porque eran mal vista y hoy en día todo esto es posible ya que una persona tuvo la iniciática de hacer un cambio. Lo mismo puedes pasar con el consumo de este tipo de sustancias, hacer el cambio es lo primordial.
- ✓ ***Aprenda a identificar la presión de grupo negativa y Afróntela:*** Tener amistades en el transcurso de la vida es de las mejores cosas que pueden suceder, por ella cada opinión que venga de una persona importante puede ser muy decisiva. Independientemente de lo anterior y de lo bueno que sea, no siempre es positivo ya que de la misma manera que se toman decisiones para bien pueden ser malas. Lo primero que se tiene que hacer es saber identificar cuando se esta presionando de manera negativa, por lo que puede venir de diferente manera como: ridiculizar, excluir o hacer sentir mal. El segundo paso es como reaccionar ante las formas de

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

presión y tener claro que siempre tener el control de la situación: decir las razones y proponer otras alternativas.

- ✓ ***Practique ser asertivo:*** ser asertivo es algo que se puede aprender con un entrenamiento constante, aunque se vea fácil decir “no”, en realidad hacerlo puede hacerse muy difícil. Si ya se ha tomado la decisión de no tomar alcohol a consciencia, imagine una situación que se presente en la que se pueda sentir presionado y piense que podría responder para no hacerlo es necesario buscar ayuda en hermanos, primos, amigos más cercanos a los padres, ya que esto podría ayudar a la práctica.
- ✓ ***Se crítico ante lo que los medios intentan venderle:*** ningún tipo de publicidad que se refiera al alcohol va a hablar algo negativo y mencionar los daños que esta causa y menos las altas cifras que este le genera al país, las enfermedades causadas y los accidentes asociados al consumo nocivo. Siempre muestran gente exitosa, bien acompañada y relajada; esto se hace muy atractivo para los jóvenes y siempre promocionan sus productos donde sea más asequible la información a los jóvenes. Por ello ante ese tipo de publicidad e información no se debe creer todo lo que dicen.

Medidas para prevenir el alcoholismo en los jóvenes

Luquez, (2020) Nos habla de algunas estrategias para controlar, prevenir y disminuir el consumo de alcohol son las siguientes:

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

- ***Establecer más espacios de ocio sin alcohol.*** Prohibir el consumo de alcohol en ciertos espacios como los relacionados con el deporte. Además, promover la realización de actividades sin alcohol.
- ***Informarles de las consecuencias.*** Explícales detenidamente la gravedad de las consecuencias del consumo de alcohol tanto a corto como a largo plazo.
- ***Disminuir los factores de riesgo fortaleciendo algunas habilidades.*** Muchos jóvenes y en general muchas personas beben porque se sienten más seguros bajo los efectos del alcohol. Fortalecer sus habilidades sociales y su autoestima evitará que esto suceda.
- ***Enseñarle alternativas al alcohol.*** Cuantas más alternativas al alcohol conozcan lejos estarán de consumirlo. Lectura, música, baile, cine, videojuegos, deportes, entre otros. Favorece la realización de esas actividades todo lo posible para reducir las probabilidades de consumir alcohol.
- ***Hábitos saludables.*** Para conseguir que las personas jóvenes consuman menos bebidas alcohólicas, se pueden aplicar medidas como establecer hábitos saludables. Es una de las estrategias más efectivas contra el consumo de alcohol, por ej.: ir a cine, hacer algún tipo de deporte, dormir a las horas adecuadas, hacer actividad física entre otras.

Actividades para prevenir el alcoholismo en jóvenes

Comenzar a consumir bebidas alcohólicas en la adolescencia es uno de los principales factores de riesgo para convertirse en una persona dependiente al alcohol. Por eso es importante establecer actividades incompatibles con el consumo de alcohol en la rutina de los jóvenes.

Dicho por Luquez, (2020) como lo son:

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

- **Deporte.** Favorecer la realización de deporte puede resultar fundamental para la prevención del consumo de alcohol. Organizar ligas, competiciones y jornadas deportivas pueden fomentar la realización de deportes y a disminuir la relación con el alcohol.
- **Ocio sin alcohol.** Como ya hemos visto en el caso del deporte, con otras formas de ocio se puede minimizar la asociación diversión-alcohol. Por ejemplo, con eventos relacionados con baile, música, etc.
- **Espacios de reunión.** Ya sea en espacios públicos o cediendo propia casa para que los jóvenes se reúnan con sus amigos y ver una película, jugar a juegos de mesas o hablar de sus cosas. Todo sin alcohol.
- **Concursos.** Se pueden hacer concursos de varias cosas. Si fomentamos la organización de concursos sanos, alejaremos a los adolescentes del alcohol y así disminuirémos en gran cantidad el alcoholismo adolescente.

Conclusión

En primer lugar, es importante señalar que los cambios típicos de los jóvenes durante la adolescencia a nivel físico, emocional, psicológico y social hacen que esta población sea más vulnerable. Estos procesos como el impulso acompañado de las crisis, conflictos y contradicciones propias de este período son en sí mismos un factor de riesgo para esta población. Así mismo, los factores de riesgo macrosociales tienen una presencia significativa en el contexto de nuestro país, ya que el consumo de sustancias psicoactivas, más específicamente del alcohol es una práctica aceptada socialmente y vista en muchos casos como actividades de ocio.

La disponibilidad, el fácil acceso a dicha sustancia y la presencia de mensajes publicitarios que inducen al consumo, son otros de estos factores de riesgo, presentes en este contexto; es de gran importancia destacar que de igual forma existen otros tipos de factores que representan protección. Uno de los más significativos, es la familia; pautas de crianza asertivas, buena comunicación y apoyo familiar pueden constituir una fuente de apoyo y seguridad para el adolescente, en una etapa caracterizada por cambios constantes y experiencias nuevas.

En resumen, el consumo de alcohol es un problema que no debe pasarse por alto, ya que el consumo por parte de los adolescentes generalmente resulta en la ingesta de otras sustancias psicotrópicas, que son más reacias que los adultos jóvenes que aún se están recuperando del alcoholismo mientras se desarrollan. Es importante desarrollar e implementar proyectos de incentivo y prevención en las escuelas y otras agencias sobre este tema, antes de que los jóvenes entren en la adolescencia o comiencen, para evitar el consumo de alcohol.

Referencias bibliográficas

- Alcántara Moreno, G. (Junio de 2008). La Definición de Salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107.
- Anderson, P., Gual, A., & Colon, J. (22 de marzo de 2016). *Alcohol y atención primaria de la salud*. Obtenido de Slideshare: <https://es.slideshare.net/Marlot12/alcohol-y-atencion-primaria-de-la-salud>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. España: Editorial Medica Panamericana.
- Barbor, T., Saunders, J., Monteiro, M., & Higgins Biddle, J. (2001). Cuestionario de Identificación de los transtornos debidos al Consumo de Alcohol. *AUDIT*, 47.
- Barra A, E., Cerna C, R., Kramm M, D., & Veliz V, V. (2006). Problemas de Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión y Apoyo social en Adolescentes. *Terapia Psicológica*, 55-61.
- Bienestar Familiar. (8 de noviembre de 2006). *Código de la Infancia y la adolescencia*. Obtenido de LEY 1098 DE 2006:
<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>
- Congreso de Colombia. (21 de Diciembre de 2001). *Ley 715 de 2001*. Obtenido de Departamento Administrativo de la Fundación Pública:
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4452>

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Corbin, J. A. (2 de febrero de 2018). *Los 10 tipos de salud y sus características*. Obtenido de

Psicología y Mente:

<https://www.google.com/url?q=https://psicologiaymente.com/vida/tipos-de-salud&sa=D&source=hangouts&ust=1655920049965000&usg=AOvVaw23XkApxMnp-G5DxGXSF68>

Del Sol Padrón , L. G., Alvarez Fernandez, O., & Rivero Berovides, J. (2010). Consumo de alcohol. *Revista Científica Médica de Cienfuegos*, 61, 65.

El congreso de Colombia. (15 de FEBRERO de 1994). *Ley 124 de 1994*. Obtenido de Por el cual se prohíbe el Expendio de Bebidas embriagantes a Menores de Edad y se dictan otras disposiciones.: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_0124_1994.htm#1

El congreso de Colombia. (21 de enero de 2013). *Ley 1616 de 20013 - Salud Mental*. Obtenido de Así Vamos en Salud: <https://www.asivamosensalud.org/politicas-publicas/normatividad-leyes/salud-publica/ley-1616-de-2013-salud-mental#:~:text=El%20objeto%20de%20la%20presente,en%20el%20%C3%A1mbito%20del%20Sistema>

Federación Extremeña de asociaciones de familiares y personas con trastorno mental. (2013).

GUÍA La Salud Mental "Un estado de bienestar". Obtenido de

<https://consaludmental.org/publicaciones/LasaludmentalEstadoBienestar.pdf>

Gamez Medina, M., Valdez Montero, C., & Ahumada, J. (2017). El consumo de alcohol como problema en salud pública. *Ra Ximhai*, 13-24.

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

García Ospina, C., & Tobón Correa, O. (2000). *Promoción de la salud, prevención de la enfermedad, atención primaria en salud y plan de atención básica ¿que los acerca? ¿que los separa?* Washington.

Gavidia, V., & Talavera, M. (2012). *La construcción del concepto de Salud*. Universidad de Valencia, Valencia, España. Obtenido de <https://www.uv.es/comsal/pdf/Re-Esc12-Concepto-Salud.pdf>

Góngora, V., & Casullo, M. (26 de diciembre de 2009). Factores protectores de la salud mental: Un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general. *Interdisciplinaria*.

Latorre Santos, C. (2007). Reflexiones Frente al Plan nacional de salud Pública. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 5.

Luquez, Z. (25 de mayo de 2020). *Cómo prevenir el alcohol en los jóvenes*. Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/como-prevenir-el-alcoholismo-en-los-jovenes-5063.html>

Ministerio de Salud. (2017). *Plan nacional para la promoción de la salud, la prevención y la atención del consumo de sustancias psicoactivas 2014-2021*.

Ministerio de Salud. (2018). *Política Nacional de Salud Mental*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Ministerio de Salud. (27 de Junio de 2022). *Más mente mas prevención*. Obtenido de Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA):

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psicoactivas.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (Octubre de 2014). *ABECÉ sobre la salud mental, y sus trastornos y estigma*. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

MINSALUD. (julio de 2018). *Ministerio de Salud y Protección Social*. Obtenido de Reporte Plan de Acción Segundo Trimestre 2018:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PES/Informe-plan-accion-ii-2018.pdf>

MINSALUD. (25 de junio de 2022). *Promoción de la salud, la prevención, y la atención del consumo de sustancias psicoactivas* . Obtenido de Edición 2017.

Moya García , C., Sánchez Máñez , A., Flores Cid, J., Bodes García , J., Farré, M., Álvarez Vara, C., . . . Salvador Casanova, J. (2007). *ALCOHOL*. Madrid: Ministerio de sanidad y consumo centro de publicaciones.

OMS. (9 de mayo de 2022). *Alcohol*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol#:~:text=Est%C3%A1%20asociado%20con%20el%20riesgo,de%20c%C3%A1ncer%20y%20enfermedades%20cardiovasculares>.

AFECTACION DEL ALCOHOL EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Organización mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la Salud Mental*. Obtenido de

file:///C:/Users/JOCAPEPA/Downloads/2004%20OMS%20-

Promoci%C3%B3n%20de%20la%20SM-.pdf

Pública, F. (21 de diciembre de 2001). *Departamento de Administrativo de la Fundación*

Pública. Obtenido de Función Pública :

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4452>

Salud, O. M. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20de%20la%20OMS,de%20trastornos%20o%20discapacidades%20mentales)

[response#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20de%20la%20OMS,de%20trastornos%](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20de%20la%20OMS,de%20trastornos%20o%20discapacidades%20mentales)

[20o%20discapacidades%20mentales.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20de%20la%20OMS,de%20trastornos%20o%20discapacidades%20mentales)

Schinke , S., Fang, L., & Col, K. (2009). Intervención administrada por computadora y

participación de los padres para prevenir el uso de sustancias entre las adolescentes.

Medicina preventiva, 429-435.