

Impacto de las barreras culturales, lingüísticas y económicas en el acceso a la salud mental: prevalencia de estrés, ansiedad y depresión en jóvenes de la Huasteca Potosina

Autores
L.E. Leydi Rojas Martínez, Dr. Jula Moll-Roczek, Dr. Francisco Marmolejo Cossio



Introducción

La salud mental, es un aspecto esencial en la vida de las personas abarcando un fenómeno complejo influido por diversos factores, que trasciende a manera a trastornos psiquiátricos. La existencia de uno o varios problemas de salud mental puede afectar negativamente el bienestar general de las personas e influir con su capacidad para llevar una vida normal (Gob,2021).

En el mundo uno de cada 7 jóvenes adolescentes padece algún trastorno mental. La depresión, ansiedad, estrés y trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes (ONU,2021). En el año 2023 en San Luis Potosí, el 64.5% de los adolescentes reportaron haber experimentado sentimientos de tristeza, ira o desesperación, además el 60% de los encuestados manifestaron haber tenido un interés reducido o falta de motivación para realizar diversas actividades. (Patricia Calvillo, 2024).

sin embargo no existen estudios científicos que evalúen la prevalencia de trastornos mentales en jóvenes indígenas. Es importante evaluar esta problemática en los adolescentes para prevenir consecuencias; Es fundamental ofrecer una orientación adecuada para desarrollar políticas y programas operativos que incorporen a nuestros pueblos originarios.

Obejtivo/ Preguntas clave

Objetivo: Analizar el Impacto de las barreras culturales, lingüísticas y económicas en el acceso a la salud mental; prevalencia de estrés, ansiedad y depresión en jóvenes de la Huasteca potosina.

- (Q1) Como influyen las barreras culturales, lingüísticas, económicas en el acceso a la salud mental?
- (Q2) Cual es la prevalencia de ansiedad, estrés y depresión en jóvenes de la Huasteca potosina ?



Metodología

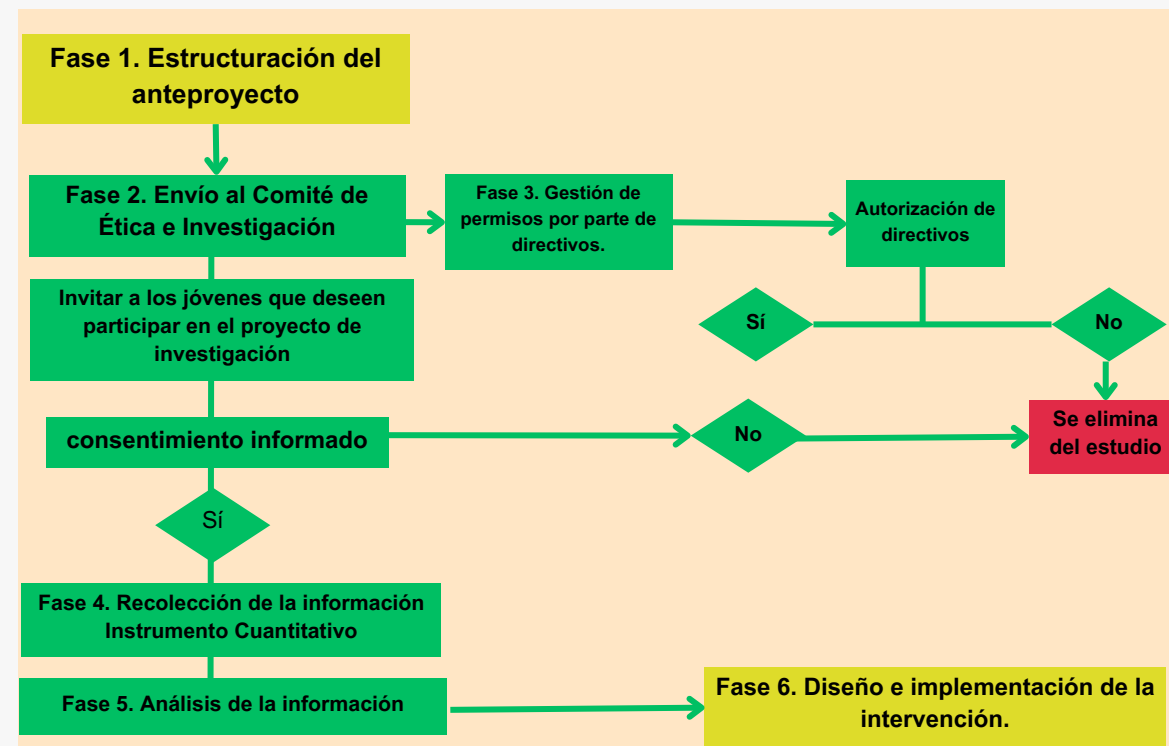
Para la realización de este proyecto se realizará una metodología cuantitativa; diseño transversal analítico.

Población de estudio

Jóvenes de la Huasteca Potosina de 14- 19 años



Diagrama de procedimientos



DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación *durante la semana pasada*. La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido; **1:** Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; **2:** Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; **3:** Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo....	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....	0	1	2	3

Level

posibles soluciones

Institucional

- Capacitación del personal de cada institución para la identificación de síntomas y episodios de trastornos mentales
- Acceso a información confiable a través de páginas web dentro de la institución educativa, bajo la supervisión del encargado del área de informática.
- Foros en línea que ofrecen espacios seguros para que los jóvenes compartan sus experiencias, encuentren apoyo y se conecten con otros que enfrentan problemas similares.
- Acompañamiento específico de acuerdo a las necesidades de salud mental por institución.

Social

- Aplicaciones que ofrecen terapia cognitivo-conductual, ejercicios de relajación o mindfulness pueden ser herramientas útiles para que los jóvenes gestionen su salud mental de manera autónoma.

Community

- Campañas en redes sociales y plataformas digitales pueden ayudar a reducir el estigma asociado con la salud mental.
- Educar a la comunidad sobre la importancia del bienestar emocional.

REFERENCIAS

1. OMS. (2021a). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Patricia Calvillo. (2024, March 4). El 64.5% de los jóvenes potosinos están enojados, revela encuesta - El Sol de San Luis | Noticias Locales, Policias, sobre México, San Luis Potosí y el Mundo. <https://www.elsoldesanluis.com.mx/local/el-64-5-de-los-jovenes-potosinos-estan-enojados-revela-encuesta-11535168.html>
3. INEGI. (2021). Salud mental. <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
4. Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). Estigma: barrera de acceso a servicios en salud mental. Revista Colombiana de Psiquiatría, 43(3), 162–167. <https://doi.org/10.1016/J.RCP.2014.07.001>
5. OMS. (2023a, February 21). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
6. OMS. (2023b, March 31). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Posibles soluciones con el uso de la tecnología

1. Uso de Plataformas Digitales

- **Videoconferencias:** Utilizar herramientas como Zoom, Microsoft Teams o Google Meet para realizar sesiones en línea.
- **Foros de discusión:** Crear grupos en plataformas como WhatsApp para fomentar la comunicación continua.

2. Aplicaciones Interactivas

- **Terapia Digital:** Introduce aplicaciones que ofrezcan ejercicios de mindfulness, terapia cognitivo-conductual o seguimiento de emociones.
- **Juegos :** Utilizar juegos diseñados para enseñar habilidades de manejo del estrés o resolución de problemas.

3. Talleres Prácticos

- **Ejercicios de Autocuidado:** Realizar actividades interactivas como meditación guiada o talleres de arte terapéutico.

Impact of cultural, linguistic, and economic barriers on access to mental health: prevalence of stress, anxiety, and depression among youth in the Huasteca Potosina.

Autores
L.E. Leydi Rojas Martínez, Dr. Jula Moll-Roczek, Dr. Francisco Marmolejo Cossio



Introduction

Mental health is a crucial component of individuals' lives, representing a multifaceted phenomenon shaped by numerous factors that extend beyond psychiatric disorders. The presence of one or more mental health issues can adversely impact individuals' overall well-being and affect their capacity to lead a fulfilling life (Gob, 2021).

Globally, one in seven young adolescents experiences a mental disorder. Depression, anxiety, stress, and behavioral disorders rank among the primary contributors to illness and disability in this demographic (UN, 2021). In 2023, in San Luis Potosí, 64.5% of adolescents indicated they had encountered feelings of sadness, anger, or despair, while 60% of respondents reported a diminished interest or lack of motivation to engage in various activities (Patricia Calvillo, 2024).

However, there are no scientific studies that evaluate the prevalence of mental disorders among indigenous youth. It is crucial to examine this issue in adolescents to avert potential consequences; providing appropriate guidance is essential for the development of policies and operational programs that include our indigenous populations.

Objective/Key Questions

Objective: To examine the influence of cultural, linguistic and economic barriers on access to mental health services, as well as the prevalence of stress, anxiety, and depression among youth in the Huasteca region of Potosí.

(Q1) How do cultural, linguistic, and economic barriers affect access to mental health services?

(Q2) What is the prevalence of anxiety, stress, and depression among young individuals in the Huasteca Potosina?



Methodology

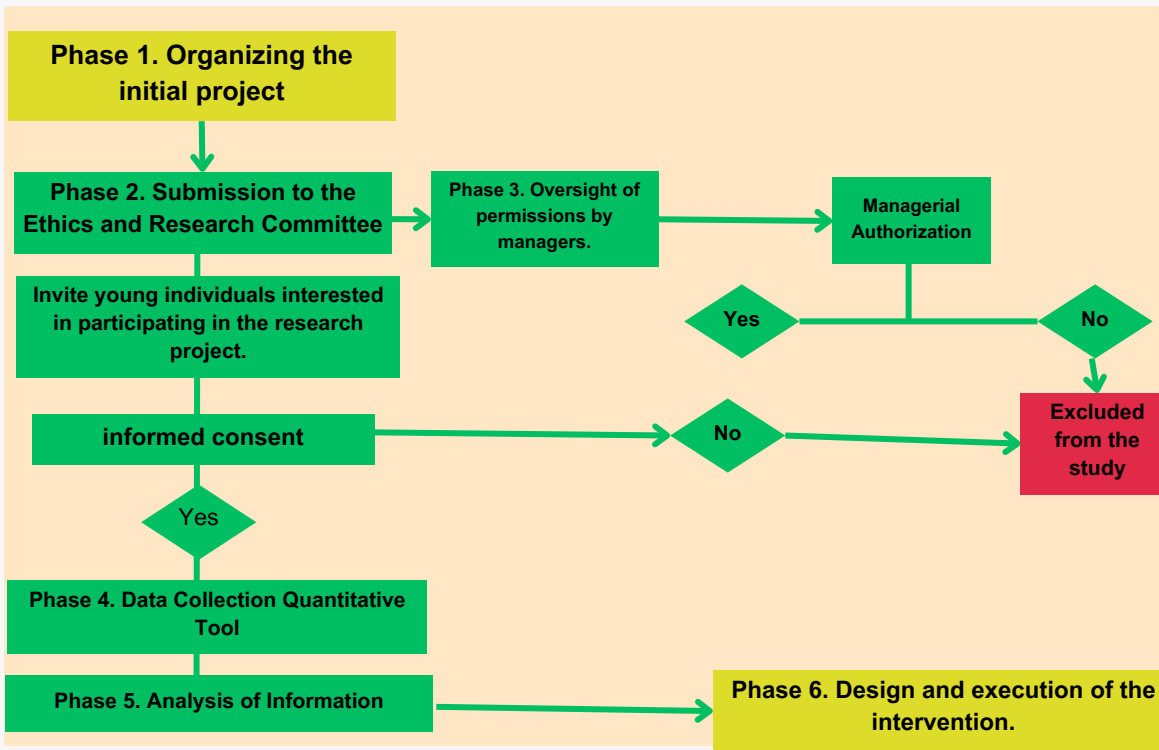
To execute this project, a quantitative methodology will be employed, specifically an analytical cross-sectional design.

Study cohort

Young individuals from the Huasteca Potosina of 14-19 years



Procedure diagram



DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación *durante la semana pasada*. La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido; **1:** Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; **2:** Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; **3:** Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo....	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....	0	1	2	3

Level Potential solutions

Institutional	<ul style="list-style-type: none"> Training staff at each institution to recognize symptoms and episodes of mental disorders. Access to reliable information via web pages within the educational institution, under the oversight of the individual responsible for the IT department. Online forums that offer secure environments for young individuals to share their experiences, seek support, and connect with others encountering similar challenges. Tailored support based on the mental health requirements of each institution.
Social	<ul style="list-style-type: none"> Applications that provide cognitive-behavioral therapy, relaxation techniques, or mindfulness practices can serve as valuable resources for young individuals seeking to manage their mental health autonomously.
Community	<ul style="list-style-type: none"> Campaigns on social media and digital platforms can contribute to diminishing the stigma surrounding mental health. Inform the community about the significance of emotional well-being.

Potential solutions through the application of technology

1. Utilization of Digital Platforms

Video conferencing: Utilize platforms such as Zoom, Microsoft Teams, or Google Meet to facilitate online sessions.

Discussion forums: Establish groups on platforms such as WhatsApp to promote continuous communication.

2. Engaging Applications

Digital Therapy: Introduce applications that provide mindfulness exercises, cognitive behavioral therapy, or emotional tracking.

Games: Utilize games specifically crafted to impart stress management or problem-solving skills.

3. Applied Workshops

Self-care activities: Engage in interactive experiences such as guided meditation or therapeutic art workshops.

REFERENCES

- WHO. (2021a). Adolescent Mental Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Calvillo, P. (2024, March 4). 64.5% of young individuals in San Luis Potosí express anger, survey indicates - El Sol de San Luis | Local News, Police, regarding Mexico, San Luis Potosí, and the World. <https://www.elsoldesanluis.com.mx/local/el-64.5-de-los-jovenes-potosinos-estan-enojados-revela-encuesta-11535168.html>
- INEGI. (2021). Mental Health. <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
- Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). Stigma: A Barrier to Accessing Mental Health Services. *Colombian Journal of Psychiatry*, 43(3), 162-167. <https://doi.org/10.1016/J.RCP.2014.07.001>
- WHO. (2023a, February 21). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- WHO. (2023b, March 31). Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>