

El 70% de los problemas de salud mental se originan durante la infancia y adolescencia

El Día Mundial para la Prevención del Suicidio se celebró el pasado 10 de septiembre, y con ese motivo la Asociación Española de Pediatría (AEP), a través de su Comité de Salud Mental (CSM), quiso aprovechar para hacer un llamamiento urgente para realizar el cuidado de la salud mental desde la infancia y la adolescencia.

En 2023, los últimos registros del Instituto Nacional de Estadística (INE), se contabilizaron 4 116 muertes por suicidio en España (lo que supone más de 11 al día) siendo los intentos autolíticos mucho más numerosos, con estimaciones que se acercan a los 80 000 casos anuales entre todas las edades.

[Un estudio de la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas](#) (SEUP), realizado entre marzo 2019 y marzo 2021 y publicado en la revista Anales Españoles de Pediatría, el órgano de expresión científica de la AEP, registró un aumento del **56 % en el diagnóstico de intentos de suicidio/ideación autolítica** y un incremento del **122 % en intentos no accidentales por fármacos** evidenciando una grave subida de los comportamientos suicidas tras la pandemia. El perfil más frecuente entre los intentos atendidos fue el de una **mujer adolescente (90,1 % de unos 14,8 años)** en un tercio de los casos sin diagnóstico psiquiátrico previo. En el 57,7 % se trataba de un intento recurrente.

Detrás de estas cifras hay problemas de salud mental que, hasta en el 70% de los casos tienen su origen en la infancia y la adolescencia, etapas críticas en las que se desarrollan la identidad, las habilidades emocionales y sociales, y los mecanismos de afrontamiento.

Durante estas etapas de la vida pueden aparecer **trastornos de ansiedad, depresión, problemas de conducta, trastornos de la conducta alimentaria o adicciones** como el uso problemático de pantallas y redes sociales. También se consolidan **factores de riesgo como el acoso escolar, la violencia o las experiencias traumáticas** por lo que es fundamental detectar y tratar estos problemas desde edades tempranas para no solo reducir el riesgo de que evolucionen hacia la edad adulta, si no también proteger a los menores de conductas autolesivas y de la ideación suicida.

A pesar de que los pediatras llevan años subrayando que el manejo de esta realidad **debe comenzar cuanto antes**, datos de Unicef muestran que casi la mitad de los adolescentes españoles ha tenido un problema de salud mental en el último año, pero más de la mitad no ha pedido ayuda ni ha hablado de ello con nadie, dato *muy preocupante*.

Desde la AEP se mencionan 4 medidas para prevenir el suicidio:

1. **Refuerzo de la atención pediátrica en salud mental:** formación específica para pediatras en prevención, detección precoz y acompañamiento.
2. **Mejor coordinación entre niveles sanitarios, sistema educativo y servicios sociales,** para que ningún niño o adolescente quede fuera de la red de apoyo.
3. **Intervención temprana con las familias,** promoviendo una parentalidad positiva, gestión de emociones, prevención de acoso escolar, trastornos de la conducta alimentaria y uso responsable de dispositivos digitales.
4. **Romper el estigma y los tabúes:** hablar de salud mental con rigor y naturalidad, para que niños, adolescentes y familias sepan cuándo y dónde consultar.

EL Comité de Salud Mental de la AEP insiste en que la prevención del suicidio debe comenzar cuanto antes mejor, creando entornos seguros, acompañando emocionalmente y garantizando recursos accesibles y de calidad. Además, el hablar de salud mental salva vidas e invertir en prevención hoy es garantizar el bienestar de las generaciones futuras.

Artículo publicado el 15-9-2025, revisado por última vez el 15-9-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/70-problemas-salud-mental-se-originan-durante-infancia>