

# Experiencias de los jóvenes durante la pandemia del COVID-19



La pandemia del COVID-19 tuvo un gran impacto en las personas de todo el mundo. El Estudio ABCD®, el estudio más grande a largo plazo acerca del desarrollo cerebral y la salud infantil en los Estados Unidos, recolectó información sobre las experiencias de los adolescentes antes y durante la pandemia. Con el uso de estos datos, los investigadores han estudiado las diferentes formas en que la pandemia afectó a los adolescentes en los Estados Unidos. Estos estudios analizan cómo cambiaron las actividades y la salud mental de los jóvenes en el apogeo de la pandemia del COVID-19.



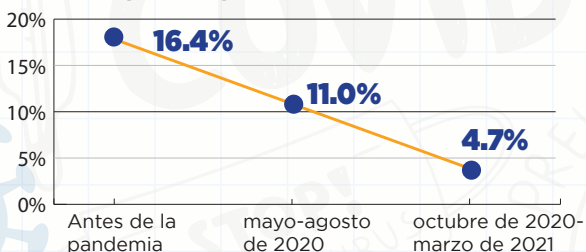
## ¿Cómo cambió la actividad física durante la pandemia?

### Disminución de la actividad física

Durante la pandemia, menos jóvenes cumplieron con las recomendaciones de 2018 sobre la actividad física semanal del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

[cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines](https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines) (en inglés)

#### Jóvenes que cumplen con las recomendaciones



#### Menor número de pasos diarios durante la pandemia:

9,625

7,437 pasos

marzo a noviembre de 2019

marzo a noviembre de 2020

Hubo diferencias en quiénes cumplían con las recomendaciones de actividad física. Era **más probable** que los jóvenes cumplieran con las recomendaciones cuando tenían:

- ▶ Más apoyo social
- ▶ Mejores conductas de afrontamiento

Era **menos probable** que los jóvenes cumplieran con las recomendaciones cuando tenían:

- ▶ Peor salud mental
- ▶ Más estrés
- ▶ Más preocupaciones sobre el COVID-19

Las encuestas revelaron que los jóvenes informaron que hacían más actividad física por semana que la que los padres de familia o cuidadores indicaron que ellos hacían especialmente en el caso de los jóvenes que eran más activos que el promedio.

1.5 horas

¡2.2 horas!



## Salud mental

Las jóvenes tenían una mayor probabilidad que los jóvenes varones de tener estrés y depresión



### Los jóvenes tenían una mayor probabilidad de estar tristes o deprimidos si:

Antes de la pandemia,

- ▶ Tenían síntomas de una mala salud mental.
- ▶ Tuvieron experiencias infantiles más negativas (como experimentar o presenciar violencia, maltrato o abuso, o vivir en entornos inseguros o inestables).

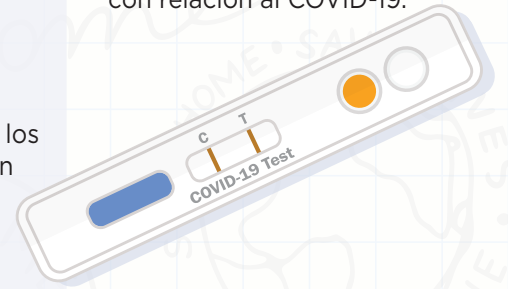
Durante la pandemia:

- ▶ Hubo más casos de COVID-19 en la comunidad.
- ▶ Pertenecían a una familia que perdió su salario o ingresos debido al COVID-19.
- ▶ Tuvieron inseguridad alimentaria, interrupción de la atención médica o de los tratamientos de salud mental, o vivían en barrios con carencias económicas.
- ▶ Fueron víctimas de discriminación racial relacionada con el COVID-19.



**Las vacunas redujeron las preocupaciones de los jóvenes.**

Después del lanzamiento de las vacunas contra el COVID-19 para adultos, hubo un menor grado de estrés y tristeza, y menos preocupaciones de los jóvenes con relación al COVID-19.



### Se asoció un mayor uso de las pantallas con una peor salud mental y una mayor percepción de estrés.

Los factores predictivos de una peor ansiedad y depresión incluían que los jóvenes pasaran más tiempo:

- ▶ Viendo noticias sobre el COVID-19
- ▶ Jugando videojuegos para un solo jugador
- ▶ Navegando en Internet



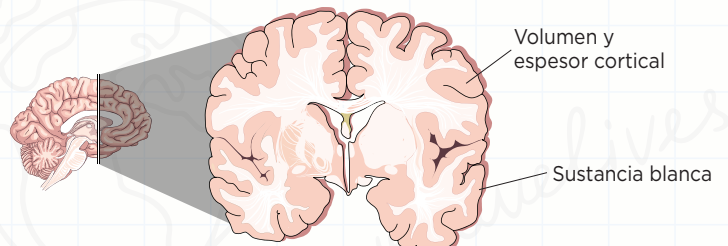
### Los niveles más altos de estrés se asociaron con:

- ▶ **Tener problemas para dormir**, como dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- ▶ **Estar atravesando la pubertad.**



### Los niveles más bajos de estrés se asociaron con:

- ▶ **Un mayor volumen y grosor cortical** en las exploraciones del cerebro por resonancia magnética.



## Cómo mantenerse positivo durante la pandemia

### ¿Cuál es la diferencia en los jóvenes que tienen una actitud positiva?

Participan en más actividades al aire libre.

Tienen más supervisión de sus padres de familia o sus cuidadores.

Hacen más actividades en familia.

Tienen un mayor apoyo social.



### Estrategias de afrontamiento útiles:

- ✓ Dedicar tiempo a relajarse
- ✓ Hacer ejercicio
- ✓ Dar prioridad al sueño
- ✓ Consumir comidas saludables

Las estrategias de afrontamiento ayudaron a los jóvenes durante la pandemia y ahora también se pueden seguir usando para reducir el estrés.

Los jóvenes con más estrategias de afrontamiento:

- ▶ Eran más físicamente activos
- ▶ Pasaban menos tiempo frente a las pantallas
- ▶ Tenían una percepción más positiva del bienestar familiar

### Aprendizaje a distancia y actitudes hacia la escuela:

▶ Desde octubre de 2020 hasta febrero de 2021, los estudiantes que asistieron a clases **presenciales** se sintieron más positivos acerca de la escuela y pasaron más tiempo en actividades escolares, en comparación con aquellos cuyo aprendizaje fue a distancia.

▶ En el caso de los estudiantes con un aprendizaje **a distancia**, los cuidadores participaron más en su educación.

▶ Entre más participaron los cuidadores en la educación de los estudiantes a distancia, **más positivos** se mostraron los estudiantes sobre la escuela.

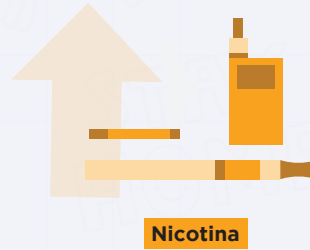
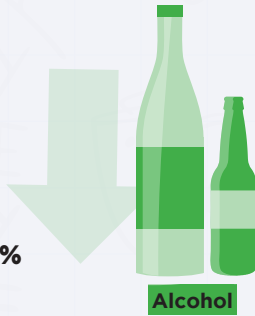


## ¿Cómo cambió el consumo de sustancias durante la pandemia?

▶ El consumo de alcohol **disminuyó** entre niños de 12 años: **2.2% → 1.2%**

▶ El consumo de nicotina y tabaco **aumentó** entre niños de 11 años: **0% → 1.8%**

▶ El consumo de medicamentos recetados **aumentó** entre niños de 11 años: **0% → 0.9%**



### Varios factores relacionados con el aumento del consumo de sustancias:



**Incertidumbre debido al COVID-19**



**Estrés general**



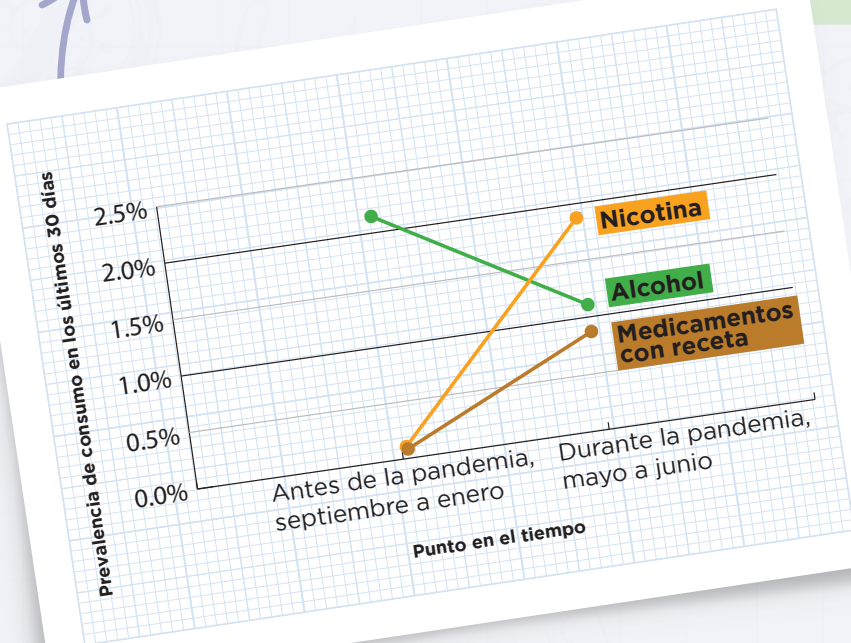
**Ansiedad**



**Depresión**

▶ Los jóvenes que percibieron que sus cuidadores los supervisaban menos tenían una mayor probabilidad de consumir alguna sustancia.

▶ El consumo de alcohol, nicotina o cannabis por parte de los cuidadores aumentó la probabilidad de que los jóvenes consumieran alguna sustancia.



Estas cifras son bajas. Solo el 8% de los jóvenes informaron **ALGÚN** consumo de sustancias (alcohol, nicotina o medicamentos recetados) durante la pandemia.



Los jóvenes reportaron que mientras más días consumieron alcohol sus cuidadores durante el mes anterior, peores fueron las relaciones familiares.



Estos estudios muestran las experiencias de los jóvenes durante la pandemia del COVID-19. No muestran si una de las cosas causa la otra ni cómo, ni si estas relaciones difieren entre diferentes grupos de personas. Estos estudios incluyeron datos de participantes cuando tenían entre 9 y 14 años. Muchas cosas podrían afectar estos hallazgos, que también podrían cambiar con el tiempo. Se necesitan más investigaciones para estar seguros.

**Esta información es posible gracias al Estudio del Desarrollo Cognitivo y Cerebral del Adolescente<sup>SM</sup>.**

Los adolescentes que participan en este estudio ayudan a los científicos a responder preguntas importantes que mejoran su comprensión sobre las experiencias de los jóvenes durante la pandemia del COVID-19. Estos y otros estudios respaldados por el Estudio ABCD nos permiten aprender más sobre cómo se desarrolla el cerebro, mejorando así la salud y el bienestar de los jóvenes de hoy y de las generaciones futuras. **Para más información: [abcdstudy.org/es/familias/](https://abcdstudy.org/es/familias/)**

## Artículos en las noticias sobre el COVID-19 (en inglés)

### **Cómo reducir el tiempo que sus hijos acumularon frente a la pantalla durante la pandemia del COVID-19**

[www.healthline.com/health-news/how-to-reduce-the-screen-time-your-children-built-up-over-the-covid-19-pandemic](https://www.healthline.com/health-news/how-to-reduce-the-screen-time-your-children-built-up-over-the-covid-19-pandemic)

### **Un estudio revela el consumo estable de drogas por parte de adolescentes en los primeros seis meses de la pandemia**

[www.news-medical.net/news/20210825/Study-reveals-stable-usage-of-drugs-by-adolescents-in-the-first-six-months-of-the-pandemic.aspx](https://www.news-medical.net/news/20210825/Study-reveals-stable-usage-of-drugs-by-adolescents-in-the-first-six-months-of-the-pandemic.aspx)

### **¿Cuáles son las asociaciones de las complicaciones económicas y escolares relacionadas con la política del COVID-19 con la salud mental y el sueño en los niños de los Estados Unidos?**

[www.news-medical.net/news/20230317/What-are-the-associations-of-COVID-19-policy-related-economic-and-schooling-disruptions-with-mental-health-and-sleep-in-US-children.aspx](https://www.news-medical.net/news/20230317/What-are-the-associations-of-COVID-19-policy-related-economic-and-schooling-disruptions-with-mental-health-and-sleep-in-US-children.aspx)

### **Las complicaciones financieras relacionadas con el COVID-19 están vinculadas a la salud mental infantil**

[www.consumer.healthday.com/covid-19-related-financial-disruptions-linked-to-child-mental-health-2659593393.html](https://www.consumer.healthday.com/covid-19-related-financial-disruptions-linked-to-child-mental-health-2659593393.html)

### **La salud mental de los niños se ve afectada por las tasas de vacunación contra el COVID-19 en adultos**

[www.consumer.healthday.com/children-s-mental-health-impacted-by-covid-19-vaccination-rates-2657235357.html](https://www.consumer.healthday.com/children-s-mental-health-impacted-by-covid-19-vaccination-rates-2657235357.html)

### **De qué manera la pandemia del COVID-19 y el aprendizaje automático aportaron conocimientos sobre la salud mental de los adolescentes**

[www.medium.com/dish/how-the-covid-19-pandemic-and-machine-learning-delivered-insights-into-adolescent-mental-health-bfe0e4941dee](https://www.medium.com/dish/how-the-covid-19-pandemic-and-machine-learning-delivered-insights-into-adolescent-mental-health-bfe0e4941dee)

### **Según un estudio, los padres de familia en las comunidades desfavorecidas hablan más con sus hijos sobre los riesgos relacionados con el COVID-19**

[www.news-medical.net/news/20220216/Parents-in-disadvantaged-communities-talk-to-their-kids-more-about-COVID-19-related-risks-study-finds.aspx](https://www.news-medical.net/news/20220216/Parents-in-disadvantaged-communities-talk-to-their-kids-more-about-COVID-19-related-risks-study-finds.aspx)

### **Las relaciones de apoyo y las conductas saludables pueden generar un efecto positivo en la salud mental de los adolescentes durante la pandemia**

[www.news-medical.net/news/20220124/Supportive-relationships-healthy-behaviors-may-have-a-positive-effect-on-adolescents-mental-health-during-the-pandemic.aspx](https://www.news-medical.net/news/20220124/Supportive-relationships-healthy-behaviors-may-have-a-positive-effect-on-adolescents-mental-health-during-the-pandemic.aspx)

## Referencias (en inglés)

Argabright ST, et al. The Lancet Regional Health – Americas. 2022;16:100391. [doi.org/10.1016/j.lana.2022.100391](https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100391)

Cortez CA, et al. Preventive Medicine Reports. 2023. 35:102344. [doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102344](https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102344)

Gonzalez MR, et al. Journal of Research on Adolescence. 2022. 33:43-58. [doi.org/10.1111/jora.12776](https://doi.org/10.1111/jora.12776)

Guillaume M, et al. Frontiers in Education. 2022. 7:804191 [doi.org/10.3389/feduc.2022.804191](https://doi.org/10.3389/feduc.2022.804191)

Kiss O, et al. Journal of Adolescent Health. 2022. 70:387-395. [doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.11.023](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.11.023)

Kiss O, et al. Journal Affective Disorders 2024. 346:234-241 [doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.158](https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.158)

Marshall AT, et al. Frontiers in Public Health. 2022. 10:734308. [doi.org/10.3389/fpubh.2022.734308](https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.734308)

Marshall AT, et al. Health and Place 77:102885. 2022. [doi.org/10.1016/j.healthplace.2022.102885](https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2022.102885)

Nagata JM, et al. JAMA Pediatrics. 2022. 176:94-96. [10.1001/jamapediatrics.2021.4334](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.4334)

Nagata JM, et al. Preventive Medicine Reports. 2022. 25:101685. [doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101685](https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101685)

Nagata JM, et al. BMC Public Health. 2022. 22:332. [doi.org/10.1186/s12889-022-12530-4](https://doi.org/10.1186/s12889-022-12530-4)

Nagata JM, et al. Academic Pediatrics. 2022. 22:413-421. [doi.org/10.1016/j.acap.2021.12.008](https://doi.org/10.1016/j.acap.2021.12.008)

Nagata JM, et al. Preventive Medicine Reports. 2023. 31:102095. [doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.102095](https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.102095)

Pelham III WE, et al. 2021. Journal of Adolescent Health. 69:390-397. [doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.06.015](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.06.015)

Pelham III WE, et al. Health Psychology. 2022. [doi.org/10.1037/hea0001245](https://doi.org/10.1037/hea0001245)

Pelham III WE, et al. 2023. Journal of Adolescent Health. 73:338-346. [doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.02.040](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.02.040)

Stinson EA, et al. Biological Psychiatry Global Open Science. 2021. 1:324-335. [doi.org/10.1016/j.bpsqos.2021.08.007](https://doi.org/10.1016/j.bpsqos.2021.08.007)

Xiao Y, et al. JAMA Psychiatry. 2022. 9:610-621. [10.1001/jamapsychiatry.2022.0818](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0818)