



## Salud mental en jóvenes lesbianas, gays, bisexuales y transexuales (LGBT)

### Introducción

En el lapso de sólo dos décadas, ha habido un surgimiento dramático en la conciencia científica y pública de las vidas y los problemas de personas LGBT. Esta conciencia se puede rastrear hasta los cambios socioculturales más grandes en la comprensión de la sexualidad y el género, incluido el surgimiento del movimiento de "derechos de los homosexuales" en la década de 1970 y el advenimiento del VIH/SIDA en la década de 1980.

### Entendiendo a la juventud LGBT contemporánea

El primer país en reconocer el matrimonio entre parejas del mismo sexo fue Holanda en 2001; a partir de allí, 22 países han admitido el matrimonio para parejas del mismo sexo. La aceptación social ha brindado la oportunidad para que los jóvenes se comprendan a sí mismos en relación con la creciente visibilidad pública de las personas LGBT.

Por lo general, los jóvenes reportan en las edades más tempranas de la adolescencia, actitudes más prejuiciosas y comportamientos homofóbicos más frecuentes. Los adolescentes jóvenes pueden tener un desarrollo susceptible a comportamientos y actitudes de exclusión social, mientras que los jóvenes mayores son capaces de hacer juicios más sofisticados con respecto a los derechos humanos, la equidad y los prejuicios. Por lo tanto, los jóvenes LGBT suelen "salir del clóset" en un periodo de desarrollo caracterizado por la fuerte influencia y opinión de los compañeros; es más probable que se enfrenten a la victimización de sus compañeros, misma que tiene consecuencias psicológicas bien conocidas.

### Salud mental en la juventud LGBT

La teoría del estrés de las minorías ha proporcionado un marco fundamental para la comprensión de las disparidades en la salud mental de las minorías sexuales. Postula que estas minorías experimentan factores estresantes crónicos distintos relacionados con sus identidades estigmatizadas, incluyendo la victimización, el prejuicio y la discriminación. Estas experiencias distintas, además de los factores estresantes cotidianos o universales, comprometen desproporcionadamente la salud mental y el bienestar de las personas LGBT.

En esta teoría, de distal a proximal, se postulan tres procesos de estrés:

- Estresores objetivos o externos* que incluyen estructuras o discriminación institucionalizada e interacciones interpersonales directas de victimización o prejuicio
- Expectativas propias* de que ocurrirá la victimización o el rechazo y la vigilancia relacionados con estas expectativas
- Internalización de las actitudes sociales negativas* (a menudo conocida como homofobia internalizada).

### Prevalencia de problemas de salud mental entre jóvenes LGBT

En un metaanálisis de 2011, se informó que los jóvenes de minorías sexuales tenían casi tres veces más probabilidades de reportar tendencias suicidas. Resultados de un estudio estadounidense más reciente con una muestra comunitaria de jóvenes LGBT de 16 a 20 años indicaron que casi un tercio de los participantes cumplían con los criterios diagnósticos de un trastorno mental y/o informaron un intento suicida en su vida. Al comparar estos resultados con las tasas de diagnóstico de salud mental en la población general, la diferencia es marcada: casi el 18% de los jóvenes gays y lesbianas cumplieron con los criterios para depresión mayor y 11.3% para trastorno de estrés posttraumático en los 12 meses previos; 31% de la muestra reportó conducta suicida en algún momento de su vida. Aunque no probado explícitamente en todos los estudios, los resultados a menudo indican que los jóvenes bisexuales corren un mayor riesgo de tener problemas de salud mental en comparación con sus contrapartes heterosexuales y únicamente atraídas por el mismo sexo.

### Factores de riesgo

En el nivel sociocultural, la falta de apoyo en el tejido de muchas de las instituciones que guían las vidas de los jóvenes LGBT (por ejemplo, escuelas, familias, comunidades religiosas, etc.) limita sus derechos y protecciones y los deja más vulnerables a experiencias que pueden comprometer su salud mental. Además, los estudios muestran que los jóvenes que viven en comunidades que apoyan los derechos LGBT tienen menos probabilidades de intento suicida incluso después de controlar otros indicadores de riesgo como antecedentes de maltrato, sintomatología depresiva, consumo de alcohol y victimización entre pares.

Los investigadores han demostrado que el acoso basado en prejuicios amplifica los efectos negativos de la victimización sobre la salud mental. Las relaciones familiares y parentales positivas son cruciales para el bienestar de los jóvenes. Pero muchos jóvenes LGBT tienen miedo de confesarse con sus padres ante la posibilidad de experimentar un rechazo.

Finalmente, algunos jóvenes pueden tener menos habilidades y recursos intrapersonales para hacer frente a las experiencias de estrés de minorías o pueden desarrollar estrategias de afrontamiento de inadaptación como resultado de estrés relacionado con experiencias de discriminación y prejuicio. En 2008, se encontró que los adolescentes atraí-

dos por personas del mismo sexo eran más propensos a rumiar y demostraron una conciencia emocional más pobre en comparación con sus pares heterosexuales; esta falta de regulación emocional se asoció con síntomas posteriores de depresión y ansiedad.

#### *Factores protectores*

Los estudios demuestran claramente el beneficio de los entornos escolares afirmativos y protectores para la salud mental de jóvenes LGBT. A nivel interpersonal, los estudios han demostrado consistentemente que el apoyo de los padres y de los compañeros está relacionado con una salud mental positiva, la autoaceptación y el bienestar. En 2014, se encontró que la presencia de una pareja romántica amortiguó los efectos del estrés de minorías en el bienestar psicológico de los jóvenes atraídos por personas del mismo sexo.

#### **Implicaciones**

##### *Práctica clínica*

Hay una cantidad significativa de escritos clínicos sobre la salud mental LGBT y de pautas para la práctica clínica afirmativa LGBT de muchas asociaciones profesionales. Estos pueden atender situaciones con desafíos específicos LGBT como desarrollo de la identidad, relaciones de pareja, crianza y familias de origen.

##### *Procesos y mecanismos psicológicos*

Un número emergente de estudios ha sido diseñado para investigar constructos relacionados con el estrés de las minorías y otros modelos teóricos relevantes para la salud mental de los jóvenes LGBT. Dichos constructos –rumiación, sensibilidad al rechazo y carga percibida– tienen implicaciones para los enfoques afirmativos LGBT en la práctica clínica de salud mental. Otros hallazgos han mostrado que el vínculo entre el estrés de minorías (medido como victimización LGBT y estrés relacionado con salir del clóset) y la salud mental (medida como depresión e idea-

ción suicida) fue mediado por la carga percibida. Es decir, las experiencias de estrés de minorías provocaron a los jóvenes a sentir que eran una carga para las personas importantes de su vida, y fueron estos sentimientos correlatos clave de depresión e ideación suicida.

#### *Enfoque de tratamiento*

Existe información sobre el primer estudio clínico aleatorio de control para evaluar la eficacia de una Terapia Cognitivo Conductual Adaptada (TCC) con adultos jóvenes homosexuales y bisexuales. La intervención basada en TCC de 10 sesiones (llamadas habilidades efectivas para empoderar a hombres efectivos, o ESTEEM, por sus siglas en inglés) se enfoca en el estigma relacionado con estresores. Los participantes informaron disminuciones en los síntomas depresivos y en el consumo de alcohol seis meses después del tratamiento. Disminuciones significativas en la ideación suicida y en los síntomas depresivos entre los adolescentes LGBT, junto con altos niveles de mantenimiento, demostraron el éxito de la terapia basada en la familia con enfoque específico LGBT.

#### **Conclusiones**

Ha habido cambios extraordinarios en la comprensión pública, la aceptación de las personas y los problemas LGBT. Se han logrado avances significativos en la comprensión científica de la salud mental de jóvenes LGBT. En todos los campos y profesiones, todos pueden ser defensores de leyes, políticas, programas y cambios clínicos que prometen mejorar la salud mental de los jóvenes LGBT.

*Enrique Moreno Alanis*

#### **Bibliografía**

Russell, S. T., & Fish, J. N. (2016). Mental Health in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Youth. *Annual review of clinical psychology*, 12, 465-487. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093153>

# Alzam<sup>®</sup>

alprazolam

## el regreso a la calma

- Más de **20 años de experiencia** en el mercado mexicano.
- Presentaciones **siempre disponibles** para sus pacientes.
- Tratamiento **accesible de calidad.**

*Usted ya lo comprobó.*

0.25, 0.5, 1 y 2 mg  
con 30 tabletas



Tabletas birranuradas

SSA 213300202C7847

Con **Otedram<sup>®</sup>** revele lo mejor de sus pacientes

Bromazepam



Caja con 30 y 60 Tabletadas de

**3 mg**



SSA 193300303C1166