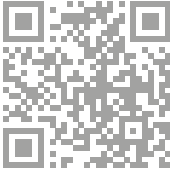


14. Salud mental en jóvenes: el impacto silencioso de los hábitos cotidianos



GANDHI SAMUEL HERNÁNDEZ-CHAN*

OSCAR GERARDO SÁNCHEZ SIORDIA**

MATILDE JIMÉNEZ-COELLO***

MANUEL SOSA-CORREA****

SALLY VANECA-ROMERO*****

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.369.14>

Resumen

La salud mental juvenil enfrenta un desafío creciente, en gran parte influenciado por los hábitos cotidianos que muchas veces pasan desapercibidos. Este capítulo aborda la relación entre tres factores del estilo de vida —alimentación, actividad física y sueño— y su impacto sobre los niveles de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes de entre 15 y 18 años. A través de una revisión sistemática de la literatura reciente y el análisis de datos obtenidos de 1631 estudiantes de nivel medio superior, se encontró una correlación clara entre hábitos saludables y un mejor estado de salud mental. Los resultados indican que los jóvenes con una alimentación equilibrada, práctica frecuente de actividad física y buen descanso presentan niveles más bajos de malestar psicológico. La ansiedad se posiciona como el síntoma más prevalente, mientras que el estrés se mantiene como el menos reporta-

*Doctor en Ciencia y Tecnología Informática por la Universidad Carlos III de Madrid, España. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8059-0693> ; Scopus ID: 55274101500

**Doctor en Tecnologías de la Información y Sistemas Informáticos por la Universidad Rey Juan Carlos, España. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8282-8527> ; Scopus ID: 55513158900

***Doctora en Ciencias Biológicas. Profesora-investigadora titular C de tiempo completo de la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8802-2049> ; Scopus ID: 13204661900

****Doctor en Ciencias Cognitivas. Profesor-investigador en la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2504-9375> ; Scopus ID: 57203166588

*****Doctora en Ciencias de la Salud. Profesora-investigadora de la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6524-1778>

do entre quienes sostienen buenos hábitos. Estos hallazgos subrayan la necesidad de considerar los hábitos cotidianos como elementos fundamentales tanto en la prevención como en el tratamiento de los problemas de salud mental en la juventud.

Palabras clave: *alimentación, actividad física, sueño, salud mental.*

Introducción

Durante la adolescencia y la juventud, se configuran aspectos esenciales del bienestar físico, emocional y social de los individuos. En esta etapa del desarrollo, la salud mental adquiere un papel central, no sólo por la alta prevalencia de trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés, sino también por su influencia en la trayectoria vital de las personas. En los últimos años, la investigación científica ha comenzado a visibilizar el impacto que tienen diversos factores del estilo de vida sobre la salud mental, entre ellos la alimentación, la actividad física y el sueño.

Estos tres componentes —frecuentemente abordados desde la promoción de la salud física— han demostrado tener una estrecha relación con el equilibrio psicológico, especialmente en población joven. Así, se hace necesario comprender cómo influyen los hábitos alimenticios, el ejercicio regular y el descanso adecuado en la aparición, prevención o mitigación de problemas de salud mental. Este capítulo presenta una revisión del estado del arte que sistematiza la evidencia empírica más reciente sobre estos factores protectores, con el fin de aportar elementos que orienten tanto la investigación futura como el diseño de intervenciones preventivas en contextos educativos y clínicos.

Estado del arte

La salud mental en los jóvenes ha sido objeto de creciente interés en la literatura científica, en especial en lo que respecta a los factores de estilo de vida que pueden actuar como elementos protectores o de riesgo. Entre estos,

la alimentación, la actividad física y el sueño destacan por su impacto directo en trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés. A continuación, se presenta una revisión del conocimiento actual sobre cada uno de estos factores y su relación con la salud mental juvenil.

Alimentación y salud mental

Numerosos estudios han demostrado que la calidad de la dieta tiene una asociación significativa con la salud mental. La adhesión a patrones alimentarios saludables, como la dieta mediterránea, ha sido relacionada con una menor severidad de síntomas depresivos y ansiosos. En un estudio con más de 1600 adultos, Gibson Smith et al. (2020) hallaron que un mayor consumo de granos no refinados y vegetales se asocia con una menor gravedad de síntomas de ansiedad y depresión, mientras que el consumo de alcohol mostró efectos adversos.

En jóvenes universitarios esta relación también ha sido evidenciada. Ramón Arbués et al. (2019) encontraron que una alimentación no saludable estaba significativamente asociada con mayores niveles de ansiedad, depresión, estrés e insomnio. El consumo elevado de azúcares y bajo consumo de productos lácteos fueron especialmente relevantes en la aparición de estos síntomas.

Desde una perspectiva fisiológica, se ha estudiado la interacción entre la dieta, la microbiota intestinal y el estado de ánimo. Taylor et al. (2020) observaron correlaciones entre el tipo de dieta habitual y la composición microbiana intestinal, lo cual a su vez se relacionó con indicadores subjetivos de salud mental, incluso en ausencia de trastornos clínicos.

Además, una revisión de alcance realizada por Aucoin et al. (2021) sistematizó la evidencia existente sobre los componentes dietéticos asociados con la ansiedad. La revisión destaca los beneficios de los ácidos grasos omega-3, frutas, verduras y micronutrientes como zinc y magnesio, mientras que identifica patrones dietéticos ricos en azúcares y carbohidratos refinados como factores de riesgo.

Actividad física y salud mental

La actividad física ha mostrado consistentemente efectos positivos sobre la salud mental en jóvenes. Diversas revisiones sistemáticas y metanálisis han confirmado que el ejercicio regular puede reducir significativamente los síntomas depresivos y ansiosos, incluso con efectos comparables a los tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos. Stubbs et al. (2018) reportan que la actividad física de intensidad moderada a vigorosa, especialmente cuando es supervisada por profesionales, puede mejorar la condición física y reducir la sintomatología psiquiátrica en personas con depresión mayor.

En adolescentes específicamente, Carter et al. (2016) y Bailey et al. (2018) encontraron que el ejercicio físico tiene un efecto antidepresivo moderado, siendo más efectivo en muestras clínicas. En cuanto a la población universitaria, un metanálisis reciente realizado por Li et al. (2025) mostró que el ejercicio a largo plazo mejora significativamente la ansiedad y la depresión, sin que los diferentes tipos, duración o frecuencia del ejercicio influyeran sustancialmente en los resultados.

Por su parte, Kandola et al. (2018) subrayan que, aunque los mecanismos fisiológicos aún no se comprenden del todo, la actividad física representa una alternativa terapéutica prometedora, con beneficios tanto para la salud mental como para la salud física general.

Sueño y salud mental

El sueño constituye otro pilar fundamental en la salud mental juvenil. Se ha establecido una relación bidireccional entre la calidad del sueño y la aparición o agravamiento de trastornos psicológicos. Según Woodfield et al., (2024), la privación de sueño puede agravar síntomas de ansiedad y depresión, afectar negativamente la experiencia escolar y aumentar el riesgo de suicidio en adolescentes.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos ha sido identificado como un factor crítico que interfiere en la calidad y duración del sueño. Dibben et al. (2023) documentaron que el uso problemático de tecnologías está

asociado con alteraciones del sueño, y que el sueño actúa como mediador entre el uso de dispositivos y los síntomas de salud mental.

La relación entre sueño y salud mental también ha sido evidenciada desde una perspectiva del desarrollo infantil. Reynaud et al. (2018) reportan que, incluso en preescolares, una mayor cantidad y calidad de sueño se asocia con mejores resultados conductuales y cognitivos, lo que sugiere un impacto temprano y duradero del sueño en el bienestar psicológico.

Finalmente, estudios que analizan la relación entre dieta, sueño y salud mental de forma integrada, como el realizado por Hepsomali y Groeger (2021), destacan la interacción entre estos factores. Se ha observado que dietas saludables ricas en frutas, verduras y fibra están asociadas positivamente con una buena calidad del sueño y menores niveles de sintomatología mental.

Hallazgos

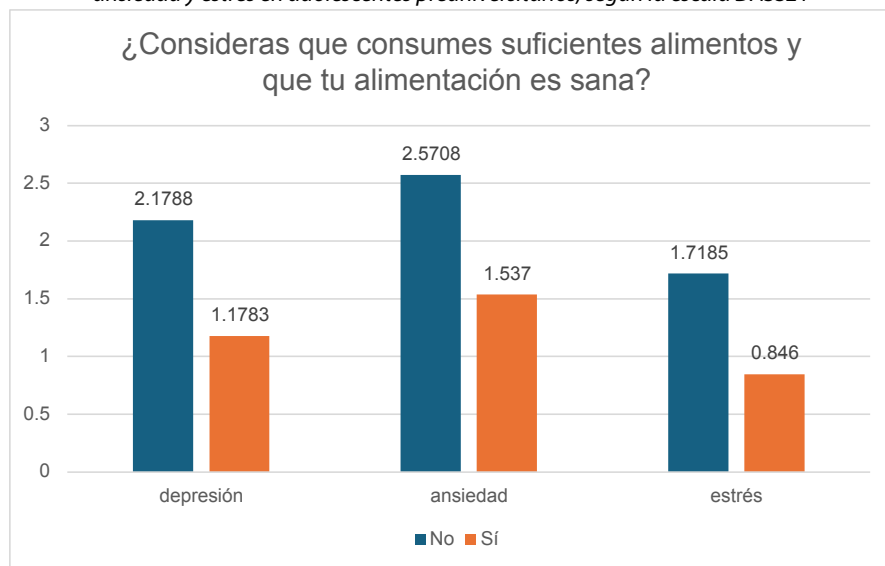
La investigación con respecto a los hábitos alimenticios, de actividad física y calidad del sueño consideró a 1631 jóvenes estudiantes de nivel medio superior. En la fase de recabación de datos, además de aplicar pruebas psicológicas para medir depresión, ansiedad y estrés (dass21), se les realizaron las siguientes tres preguntas:

1. ¿Consideras que consumes suficientes alimentos y que tu alimentación es sana?
2. ¿Realizas actividades físicas o deportivas de manera frecuente, por lo menos 1 o 2 veces por semana?
3. ¿Duermes bien y descansas al dormir?

Para simplicidad del cuestionario, las respuestas para las tres preguntas anteriores fueron categorizadas en dos clases, es decir, quienes sí consideran consumir suficientes alimentos y quienes consideran que su alimentación no cumple alguno de los criterios; quienes sí realizan actividades físicas o deportivas de manera frecuente y quienes no lo hacen y, finalmente, quienes consideran que durmen bien y descansan al dormir y quienes no.

Con respecto a la alimentación se encontró que quienes consideran tener buenos hábitos alimenticios, es decir, consumen suficientes alimentos y alimentos sanos, muestran menores valores en las tres variables de salud mental, siendo la ansiedad la más alta, seguida por la depresión y el estrés. Esta proporción en los niveles de las variables de salud mental confirman que, en este sector de la población (jóvenes de 15 a 18 años), es la ansiedad lo que más les afecta. Por otro lado, es el estrés la variable más baja para quienes sí tienen buenos hábitos alimenticios, quedándose por debajo del nivel leve.

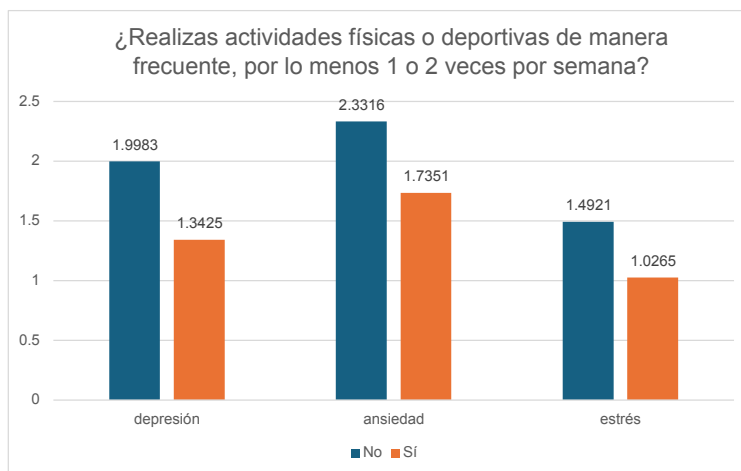
Figura 1. *Relación entre la percepción subjetiva de hábitos alimenticios y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en adolescentes preuniversitarios, según la escala DASS21*



Fuente: elaboración propia.

Para el caso de la actividad física, la figura 2 muestra, nuevamente, una proporción similar en los valores de niveles de depresión, ansiedad y estrés, con la ansiedad siendo la más alta y el estrés con el menor valor. Sin embargo, se observa una menor diferencia en los valores de las variables para la población que suele tener actividad física o practicar algún deporte y la población más sedentaria.

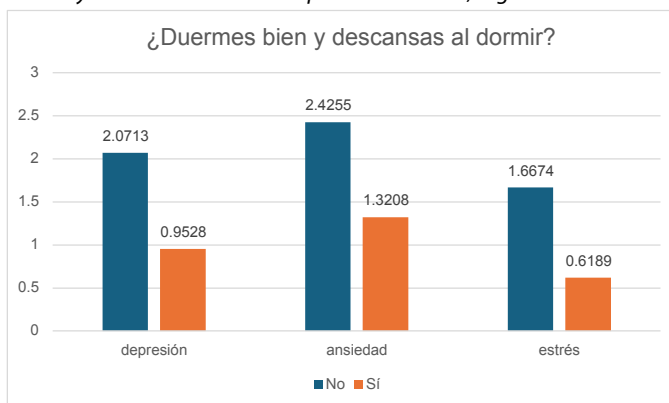
Figura 2. *Relación entre los hábitos de actividad física y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en adolescentes preuniversitarios, según la escala DASS21*



Fuente: elaboración propia.

En cuanto al sueño, en la figura 3 se puede apreciar que ocurre algo similar al caso de los dos factores anteriores (alimentación y actividad física). En este caso, nuevamente, es la ansiedad la que muestra los niveles más altos tanto para los que suelen tener hábitos de sueño como para los que no, y vuelve a ser el estrés la que ocupa el peldaño más bajo en esta comparación.

Figura 3. *Relación entre la percepción subjetiva de hábitos de sueño y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en adolescentes preuniversitarios, según la escala DASS21*



Fuente: elaboración propia.

Dado que los resultados coinciden con la ansiedad como la variable de mayor impacto, al comparar su valor en los tres factores, se puede apreciar que, a pesar de que la diferencia no es mucha, la alimentación ocupa el valor más alto (2.5708) y la actividad física el valor más bajo (2.3316). Por otra parte, comparando los niveles de estrés (variable con menores valores para los tres factores), el menor valor lo ocupa el buen descanso (0.6189) y el mayor lo ocupa la actividad física.

Tras la observación de estos resultados se puede decir que tanto los buenos hábitos de alimentación como de sueño y actividad física juegan un papel muy importante en la salud mental de la juventud, sobretudo ante problemas de ansiedad.

Conclusión

Los hallazgos presentados en este capítulo subrayan la importancia de adoptar un enfoque integral en el estudio y abordaje de la salud mental juvenil. La evidencia científica confirma que la alimentación saludable, la práctica regular de actividad física y el mantenimiento de adecuados hábitos de sueño no sólo favorecen el bienestar general, sino que se asocian de manera significativa con niveles más bajos de ansiedad, depresión y estrés.

Frente a un contexto donde los trastornos mentales en jóvenes van en aumento, es urgente incorporar estos factores del estilo de vida como parte de las estrategias preventivas y terapéuticas en salud mental. Del mismo modo, se requieren políticas públicas, programas escolares y campañas de concienciación que promuevan activamente estilos de vida saludables desde edades tempranas. Comprender y potenciar estas interacciones representa una oportunidad valiosa para mejorar la calidad de vida de las nuevas generaciones y construir sociedades más sanas, resilientes y mentalmente sostenibles.

Referencias

- Aucoin, M., LaChance, L., Naidoo, U., Remy, D., Shekdar, T., Sayar, N., Cardozo, V., Rawana, T., Chan, I. y Cooley, K. (2021). Diet and anxiety: A scoping review. *Nutrients*, 13(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/nu13124418>
- Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R. y Parker, A. G. (2018). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological Medicine*, 48(7), 1068-1083. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002653>
- Carter, T., Morres, I. D., Meade, O. y Callaghan, P. (2016). The effect of exercise on depressive symptoms in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(7), 580-590. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.04.016>
- Dibben, G. O., Martin, A., Shore, C. B., Johnstone, A., McMellon, C., Palmer, V., Pugmire, J., Riddell, J., Skivington, K., Wells, V., McDaid, L. y Simpson, S. A. (2023). Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: A systematic review of prospective studies. *Journal of Sleep Research*, 32(5), e13899. <https://doi.org/10.1111/jsr.13899>
- Gibson Smith, D., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., Giltay, E. J. y Penninx, B. W. J. H. (2020). Association of food groups with depression and anxiety disorders. *European Journal of Nutrition*, 59(2), 767-778. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01943-4>
- Hepsomali, P. y Groeger, J. A. (2021). Diet, sleep, and mental health: Insights from the UK Biobank study. *Nutrients*, 13(8), Article 8. <https://doi.org/10.3390/nu13082573>
- Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J. y Stubbs, B. (2018). Moving to beat anxiety: Epidemiology and therapeutic issues with physical activity for anxiety. *Current Psychiatry Reports*, 20(8), 63. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0923-x>
- Li, J., Zhang, L. y Yu, F. (2025). The intervention effect of long-term exercise on depression and anxiety in college students: A three-level meta-analysis. *BMC Psychology*, 13(1), 701. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03009-z>
- Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S. y Sáez-Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Reynaud, E., Vecchierini, M. F., Heude, B., Charles, M. A. y Plancoulaine, S. (2018). Sleep and its relation to cognition and behaviour in preschool-aged children of the general population: A systematic review. *Journal of Sleep Research*, 27(3), e12636. <https://doi.org/10.1111/jsr.12636>
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., Brand,

- S., Cordes, J., Malchow, B., Gerber, M., Schmitt, A., Correll, C. U., De Hert, M., Gaughran, F., Schneider, F., Kinnafick, F., Falkai, P., Möller, H.-J. y Kahl, K. G. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: A meta-review of the evidence and position statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *European Psychiatry*, 54, 124-144. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.07.004>
- Taylor, A. M., Thompson, S. V., Edwards, C. G., MUSAAD, S. M. A., Khan, N. A. y Holscher, H. D. (2020). Associations among diet, the gastrointestinal microbiota, and negative emotional states in adults. *Nutritional Neuroscience*, 23(12), 983-992. <https://doi.org/10.1080/1028415X.2019.1582578>
- Woodfield, M., Butler, N. G. y Tsappis, M. (2024). Impact of sleep and mental health in adolescence: An overview. *Current Opinion in Pediatrics*, 36(4), 375. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000001358>