

## Depresión ADOLESCENTE

Otros nombres: Depresión severa, Trastorno distímico, Tristeza profunda y persistente

### RECONOCIMIENTO DE LA DEPRESIÓN EN LOS ADOLESCENTES

*Uno de cada cinco adolescentes sufre de **depresión** en algún momento. Su hijo adolescente puede estar deprimido si se siente triste, melancólico, infeliz o abatido. La depresión es un problema grave, más aun si estos sentimientos han tomado el control de la vida de su hijo.*

Sea consciente del riesgo de depresión en adolescentes

#### SU HIJO ADOLESCENTE ESTÁ EN MAYOR RIESGO DE DEPRESIÓN SI:

- 
- *Los trastornos del estado de ánimo se dan en su familia.*
- *Experimenta una situación estresante en su vida como una muerte en la familia, divorcio de los padres, intimidación, ruptura con un novio o una novia, o mal rendimiento en la escuela.*
- *Tiene baja autoestima y es muy crítico de sí mismo.*
- *Se trata de una niña. Las adolescentes tienen el doble de posibilidades de sufrir depresión que los varones.*
- *Tiene problemas para socializar.*
- *Presenta trastornos de aprendizaje.*
- *Tiene una enfermedad crónica.*
- *Tiene problemas familiares o problemas con sus padres.*

#### CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

*Si su hijo adolescente está deprimido, usted puede observar algunos de los siguientes síntomas comunes de la depresión. Si estos síntomas duran 2 semanas o más, hable con el médico que lo atiende.*

- *Irritabilidad frecuente con brotes repentinos de ira.*
  - *Mayor sensibilidad a la crítica.*
  - *Quejas de dolores de cabeza, de estómago u otros problemas corporales. Es posible que su hijo vaya mucho a la enfermería de la escuela.*
  - *Retraimiento de personas como los padres o algunos amigos.*
  - *No disfrutar de las actividades que por lo general le gustan.*
  - *Sentirse cansado durante gran parte del día.*
  - *Sentimientos de tristeza o melancolía la mayor parte del tiempo.*
- Observe cambios en las rutinas diarias de su adolescente que puedan ser un signo de depresión. Las rutinas diarias de su hijo pueden cambiar cuando está deprimido. Usted puede notar que su hijo tiene:*
- *Problemas para dormir o está durmiendo más de lo normal*
  - *Un cambio en los hábitos alimentarios, como no tener hambre o comer más de lo habitual*
  - *Dificultad para concentrarse*

- **Problemas para tomar decisiones**

**Los cambios en el comportamiento de su hijo también podrían ser un signo de depresión. Podría tener problemas en casa o en la escuela.**

- **Desmejoramiento en las calificaciones escolares, la asistencia, no hacer las tareas**
- **Comportamientos de alto riesgo, como conducir de manera imprudente, tener sexo sin precaución o el hurto en tiendas**
- **Alejamiento de la familia y los amigos y pasar más tiempo a solas**
- **Bebida o consumo de drogas**

### **LOS ADOLESCENTES CON DEPRESIÓN TAMBIÉN PUEDEN TENER:**

- [Trastornos de ansiedad](#)
- [Trastorno de hiperactividad con déficit de atención \(THDA\)](#)
- [Trastorno bipolar](#)
- Trastornos alimentarios (como la [bulimia](#) o la [anorexia](#))

#### **Lleve a su hijo adolescente al médico**

Si usted está preocupado por la posibilidad de que su hijo adolescente esté deprimido, consulte a un proveedor de atención médica. El proveedor le puede realizar un examen físico y solicitar pruebas de sangre para asegurarse de que no tenga un problema de salud física.

*El profesional debe hablar con su hijo sobre:*

- *Su tristeza, irritabilidad o pérdida de interés en las actividades normales*
- *Los signos de otros problemas de salud mental, como ansiedad, manía o esquizofrenia*
- *Riesgo de suicidio o de otro tipo de violencia (y si su hijo representa un peligro para sí mismo o para los demás)*

*El proveedor debe preguntar respecto al consumo de drogas o alcohol. Los adolescentes deprimidos corren el riesgo de:*

- *Beber en exceso*
- *Fumar marihuana (hierba) regularmente*
- *Consumir otras drogas*

Puede hablar con otros familiares o los maestros del adolescente. Estas personas a menudo pueden ayudar a identificar los signos de la depresión en adolescentes.

**Esté alerta a las SEÑALES DE PLANES DE SUICIDIO. Observe si su hijo está:**

- **Regalándoles las pertenencias a los demás**
- **Despidiéndose de familiares y amigos**
- **Hablando acerca de la muerte o cometer suicidio**
- **Escribiendo acerca de la muerte o el suicidio**
- **Presentando un cambio de personalidad**
- **Corriendo riesgos importantes**
- **Aislándose y deseando estar solo**

-

**Llame de inmediato al profesional o a una línea que atiende casos de suicidio si está preocupado por la posibilidad de que su hijo esté pensando en quitarse la vida. Nunca ignore una amenaza o intento de suicidio.**

### **Identifique a tiempo la depresión de su hijo adolescente**

**La mayoría de los adolescentes se sienten deprimidos algunas veces. Tener el apoyo y buenas habilidades para hacerle frente a esto les ayuda a superar estos períodos de bajo ánimo.**

**Hable con sus hijos con frecuencia. Pregúnteles acerca de sus sentimientos. Hablar sobre la depresión no empeorará la situación y puede ayudarles a conseguir ayuda más rápidamente.**

**Consígale a su hijo ayuda profesional para hacerle frente a los estados de ánimo bajos. Tratar la depresión de manera temprana puede ayudarle a sentirse mejor más rápido y puede prevenir o retrasar episodios futuros.**

### **CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO**

**Llame a su profesional de atención si usted nota cualquiera de los siguientes signos en su hijo adolescente:**

- **Depresión que no está mejorando o que está empeorando**
- **Nerviosismo, irritabilidad, mal humor o insomnio que es nuevo o está empeorando**
- **Efectos secundarios de medicamentos**

### **Referencias**

American Psychiatric Association. Major depressive disorder. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. 2013;160-168.

Bostic JQ, Prince JB, Buxton DC. Child and adolescent psychiatric disorders. In: Stern TA, Fava M, Wilens TE, Rosenbaum JF, eds. *Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry*. 2nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 69.

Siu AL; U.S. Preventive Services Task Force. Screening for depression in children and adolescents:

U.S. Preventive Services Task Force recommendation statement. *Ann Intern Med*. 2016;164(5):360-366. PMID: 26858097 [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26858097](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26858097).

**Ultima revisión 11/18/201**

- [Introducción](#)
- [Comience aquí](#)
- [Síntomas](#)
- [Tratamientos y terapias](#)

Para saber más

- [Viviendo con...](#)
- [Asuntos relacionados](#)
- [Asuntos específicos](#)
- [Niños/as](#)

- [Adolescentes](#)
- [Hombres](#)
- [Mujeres](#)
- [Personas mayores](#)

## Introducción


La depresión es una enfermedad clínica severa. Es más que sentirse "triste" por algunos días. Si usted es uno de los más de 19 millones de jóvenes y adultos en los EE. UU. que tiene depresión, esos sentimientos no desaparecen. Persisten e interfieren con su vida cotidiana. Los síntomas pueden incluir:

- Sentirse triste o "vacío"
- Pérdida de interés en sus actividades favoritas
- Aumento o pérdida del apetito
- No poder dormir o dormir demasiado
- Sentirse muy cansado
- Sentirse sin esperanzas, irritable, ansioso o culpable
- Dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos
- Ideas de muerte o de [suicidio](#)

La depresión es un trastorno del cerebro. Existen muchas causas, incluyendo factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. La depresión puede comenzar a cualquier edad, pero suele empezar en la [juventud](#) o en adultos jóvenes. Es mucho más común en las mujeres. Las mujeres también pueden tener [depresión posparto](#) después de dar a luz. Algunas personas tienen un [trastorno afectivo estacional](#) en el invierno. La depresión es una parte del [trastorno bipolar](#). Existen tratamientos eficaces para la depresión, incluyendo [antidepresivos](#) y terapia de conversación, o ambos a la vez.

*NIH: Instituto Nacional de la Salud Mental*


## Comience aquí

- [Aprender respecto a la depresión](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Depresión](#) (Academia Americana de Médicos de Familia)
- [Depresión](#)  [Fácil de leer](#) (Instituto Nacional de la Salud Mental) También en [inglés](#)
- [Depresión: Descripción general](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [¿Qué es la depresión?](#) (Asociación Nacional de Salud Mental)
- 

## Síntomas

- [Lista de verificación de las señales de la depresión](#) (Asociación Nacional de Salud Mental)
- [Señales y síntomas de trastornos del estado de ánimo](#) (Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar) También en [inglés](#)


## Tratamientos y terapias

- [Antidepresivos: Tema de salud de MedlinePlus](#)  (Biblioteca Nacional de Medicina) También en [inglés](#)
- [Cómo encontrar ayuda a través de la psicoterapia](#) (Asociación Estadounidense de Psicología)
- [Comprendiendo la hospitalización por salud mental](#) (Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar) - PDF
- [En búsqueda de ayuda: Cómo elegir un psicoterapeuta](#) (Asociación Psiquiátrica Americana)
- [Entendiendo la psicoterapia](#) (Asociación Psiquiátrica Americana)
- [Psicoterapia y depresión](#) (Asociación Psiquiátrica Americana)
- [Terapia electroconvulsiva](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Terapia y orientación](#) (Academia Americana de Médicos de Familia) También en [inglés](#)

## Viviendo con...

- [¡Nuevo! Depresión: Apoyar a un familiar o a un amigo](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)
- [Depresión y ansiedad: Hacer ejercicio puede aliviar los síntomas](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)


## Asuntos relacionados

- [Cardiopatías y la depresión](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Cómo dormir mejor: Lo que usted debe saber \(depresión y trastorno bipolar\)](#) (Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar) - PDF
- [Cuidadores y la depresión](#) (Alianza Familiar de Personas que Cuidan Enfermos) También en [inglés](#)
- [Depresión: Cómo tratar los pensamientos suicidas](#) (Academia Americana de Médicos de Familia)
- [Depresión y artritis](#) (Fundación de la Artritis)
- [Depresión y el VIH](#) (Centro para la Educación y Entrenamiento sobre el SIDA de Nuevo México)
- [Depresión y enfermedad de Alzheimer](#) (Academia Americana de Médicos de Familia) También en [inglés](#)
- [¡Nuevo! Enfermedad de Alzheimer o depresión: ¿Podrían ser las dos cosas?](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)
- [Enfermedades crónicas y la salud mental: Cómo reconocer y tratar la depresión](#)  (Instituto Nacional de la Salud Mental) También en [inglés](#)
- [Mitos y realidades de la depresión y el trastorno afectivo bipolar](#) (Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar) – PDF


## Asuntos específicos

- ***iNuevo!*** [Depresión atípica](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)
- [Depresión grave con características psicóticas](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Depresión mayor](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- ***iNuevo!*** [Depresión resistente al tratamiento](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)
- [Dolor y depresión: ¿Existe alguna relación?](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)
- [Trastorno depresivo persistente](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Trastorno depresivo persistente \(distimia\)](#) (Clínica Mayo)

## Niños/as

- [Comprender la depresión](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Depresión en niños y en adolescentes](#) (Academia Americana de Médicos de Familia)
- [Llevar a su hijo a un terapeuta](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Niño deprimido](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente)
- [¿Por qué estoy tan triste?](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Tratamiento de niños con enfermedades mentales](#)  ***Fácil de leer*** (Instituto Nacional de la Salud Mental) También en [inglés](#)
- ***iNuevo!*** [Tristeza y depresión](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)

## Adolescentes

- [Adolescentes y el manejo de su depresión](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Ayudarlo a su hijo adolescente con depresión](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Depresión](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Depresión en adolescentes](#) (Clínica Mayo)
- [Depresión universitaria es un problema común](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)
- [Depresión y los estudiantes universitarios](#)  (Instituto Nacional de la Salud Mental) También en [inglés](#)
- [Reconocimiento de la depresión en los adolescentes](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)


## Hombres

- ***iNuevo!*** [Depresión masculina: Comprender los problemas](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)
- [Hombres y la depresión](#)  ***Fácil de leer*** (Instituto Nacional de la Salud Mental) También en [inglés](#)


## Mujeres

- [Depresión](#) (Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU) También en [inglés](#)

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

- [Depresión](#) *Fácil de leer* (Administración de Alimentos y Medicamentos)
- *¡Nuevo!* [Depresión en la mujer: A qué se debe la brecha de género](#) (Clínica Mayo) También en [inglés](#)
- [Mujeres y la depresión: Descubriendo la esperanza](#)  *Fácil de leer* (Instituto Nacional de la Salud Mental)

## Personas mayores

- [Depresión en adultos mayores](#) (Academia Americana de Médicos de Familia)
- [Depresión en los adultos mayores](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)
- [Personas mayores y la depresión](#)  *Fácil de leer* (Instituto Nacional de la Salud Mental) También en [inglés](#)



[U.S. National Library of Medicine](http://www.nlm.nih.gov)