

DEPRESIÓN EN LOS ADOLESCENTES

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.

Ver Video Depresión adolescente
<https://youtu.be/Ytu4Ch0hnyk>

- 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. Podrían 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.
- Alejarse de la familia y los amigos y pasar más tiempo a solas.

- Beber o consumir 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 de atención le puede realizar un examen físico y solicitar pruebas de sangre para asegurarse de que no tenga un problema de salud física.

El profesional de atención 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 de atención 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

El proveedor de atención 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 proveedor de atención 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.

Llame a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención si usted nota cualquiera de los siguientes 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.

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.

Referencias

American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. 2013.

Bostic JQ, Prince JB. Child and adolescent psychiatric disorders. In: Stern TA, Rosenbaum JF, Fava M, Biederman J, Rauch SL, eds. *Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry*. 1st ed. Philadelphia, PA: Elsevier Mosby; 2008:chap 69.

US Preventive Services Task Force. Screening and treatment for major depressive disorder in children and adolescents: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *Pediatrics*. 2009;123:1223-1228. PMID 19336383

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19336383.

Ayudarle a su hijo adolescente con depresión



La depresión de su hijo adolescente se puede tratar con psicoterapia, antidepresivos o una combinación de estos. Entérese de lo que está disponible y lo que puede hacer en casa para ayudarlo.

Opciones de tratamiento para su hijo adolescente

Usted, su hijo y su proveedor de atención médica deben analizar lo que podría ayudarlo más a su hijo adolescente. Los tratamientos más efectivos para la depresión son:

- La psicoterapia
- Los medicamentos antidepresivos

Si existe alguna posibilidad de que su hijo tenga un problema con las drogas o el alcohol, hablelo con el proveedor de atención médica.

Si su hijo adolescente tiene depresión grave o está en riesgo de suicidio, es posible que necesite hospitalización para recibir tratamiento.

Encuentre un buen terapeuta o consejero

Hable con su proveedor de atención médica respecto a encontrar un terapeuta para su hijo adolescente.

- La mayoría de los adolescentes con depresión se benefician de algún tipo de psicoterapia.
- La psicoterapia es un buen marco para hablar de sus sentimientos y preocupaciones, y para aprender maneras de afrontarlos. Su hijo adolescente posiblemente aprenda a entender los problemas que pueden estar causando su comportamiento, sus pensamientos o sus sentimientos.
- Su hijo probablemente necesitará ver a un terapeuta por lo menos una vez a la semana para empezar.

Hay muchos tipos diferentes de psicoterapia, tales como:

- La terapia conductual cognitiva le enseña a su hijo a razonar cuando enfrenta pensamientos negativos. Su hijo será más consciente de sus síntomas y conocerá lo que hace que su depresión empeore y las destrezas para resolver el problema.
- La terapia de familia es útil cuando los conflictos familiares están contribuyendo a la depresión. El apoyo de la familia o los maestros puede ayudar con los problemas escolares.
- La terapia de grupo puede ayudar a los adolescentes a aprender de las experiencias de otros que están luchando con el mismo tipo de problemas.

Consulte con su compañía de seguro médico para saber qué cubrirán.

Aprenda respecto a los antidepresivos

Usted, su hijo y el médico deben analizar si el medicamento antidepresivo podría ayudarle al adolescente. La medicación es más importante si su hijo está gravemente deprimido. En estos casos, es posible que la psicoterapia sola no sea eficaz.

Si usted decide que la medicación le ayudaría, el médico probablemente le recetará un tipo de antidepresivo llamado inhibidor selectivo de la recaptación de la serotonina (ISRS) para su hijo adolescente.

Los dos medicamentos ISRS más comunes son la fluoxetina (Prozac) y el escitalopram (Lexapro). Los dos están aprobados para tratar la depresión en los adolescentes. El Prozac también está aprobado para niños de 8 años en adelante.

Otro tipo de antidepresivos, llamados tricíclicos, no está aprobado para su uso en adolescentes.

Hay riesgos y efectos secundarios al tomar antidepresivos. El médico de su hijo adolescente puede ayudarlo a manejar estos efectos secundarios. En una pequeña cantidad de adolescentes, estos medicamentos pueden hacerlos deprimir más y provocarles más pensamientos suicidas. Si esto sucede, usted o su hijo deben hablar con el médico de inmediato.

Si usted, su hijo y el médico deciden que su hijo adolescente va a tomar un antidepresivo, asegúrese de que:

- Se le dé tiempo. Encontrar el medicamento y la dosis correcta puede llevar tiempo. Podría demorar de 4 a 6 semanas para obtener el máximo efecto.
- Un psiquiatra u otro médico, que trate la depresión en los adolescentes, esté vigilando en busca de efectos secundarios.
- Usted y otras personas que cuiden a su hijo estén atentos a pensamientos o comportamientos suicidas, o a nerviosismo, irritabilidad, mal humor, insomnio que estén empeorando. Consiga atención médica para estos síntomas de inmediato.
- Su hijo no deje de tomar el antidepresivo por su cuenta. Hable primero con el proveedor de atención médica del adolescente. Si el equipo decide que se deje de tomar el antidepresivo, a su hijo se le pueden dar instrucciones para bajar la dosis lentamente antes de parar por completo.
- Asegúrese de que su hijo adolescente continúe yendo a la psicoterapia.
- Si su hijo adolescente está deprimido en el otoño o el invierno, pregúntele al médico por la [fototerapia](#), que usa una lámpara especial que actúa como el sol.

Usted puede ayudarlo a su hijo adolescente

Siga hablando con su hijo.

- Bríndele su apoyo. Dígale que usted está allí para ayudarlo.
- Escuche. Trate de no dar demasiados consejos y no intente convencerlo de que salga de la depresión. Trate de no abrumar a su hijo con preguntas o sermones. Los adolescentes suelen volverse herméticos con ese tipo de método.

Ayude o apoye a su hijo con las rutinas diarias. Usted puede:

www.suicidioadolescente.com.ar

- Programar su vida familiar para ayudarlo a dormir lo suficiente.
- Crear una dieta saludable para su familia.
- Darle a su hijo recordatorios amables para que tome su medicamento.
- Observar si hay señales de que la depresión está empeorando. Tenga un plan si así es.
- Animar a su hijo a hacer más ejercicio y a realizar actividades que le gusten.
- Hablar con su hijo adolescente sobre el alcohol y las drogas. Dígale que el alcohol y las drogas hacen empeorar la depresión con el tiempo.

Mantenga su casa a salvo para los adolescentes.

- NO mantenga alcohol en el hogar o guárdelo bajo llave.
- Si su hijo adolescente está deprimido, lo mejor es retirar cualquier arma de la casa. Si usted siente que debe tener un arma, mantenga todas las armas bajo llave y guarde las municiones aparte.
- Guarde bajo llave todas las medicinas de venta con receta.

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000646.htm>

10 claves para identificar la depresión en adolescentes

La depresión en los adolescentes presenta señales y síntomas distintivos: cambios en el sueño y en la alimentación, falta de autoestima, bajada del rendimiento escolar, comportamientos violentos. Descubre 10 claves para identificarla.



La adolescencia es una etapa crucial de la vida, en el que se suceden cambios emocionales y físicos muy intensos que dan paso a la madurez. Sin embargo, **hay conductas atípicas incluso para este proceso**, como los cambios violentos en el estado de ánimo, el aislamiento, la sensación continua de desazón y desánimo, todos ellos presentes en la [depresión](#). Es la principal enfermedad entre los adolescentes y presenta claros síntomas, que de desatenderse pueden generar graves consecuencias.

Lee también

» [Los conflictos familiares contribuyen a que los adolescentes puedan ser víctimas de violencia escolar](#)

» [Ansiedad: síntomas y consejos](#)

» [Cómo prevenir el embarazo adolescente: anticonceptivos y educación sexual](#)

LA DEPRESIÓN EN CIFRAS

A nivel mundial, más de 350 millones de personas padecen depresión. De acuerdo al informe de 2014 "Salud para los adolescentes del mundo", de la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), la depresión no es solo la principal enfermedad entre los jóvenes de 10 a 19 años, sino que además **es el principal motivo de discapacidad entre los adolescentes de ambos sexos**.

Concretamente **en España el 40% de la población ha sufrido o sufre cada año episodios de depresión o ansiedad**, es decir aproximadamente 6 millones de individuos. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud (2006), la depresión mayor afecta a un 1,8% de niños de 9 años, al 2,3% de los adolescentes de 13 y 14 años y al 3,4% de jóvenes de 18 años.

10 CLAVES PARA IDENTIFICAR LA DEPRESIÓN ADOLESCENTE

Hay diversos organismos internacionales como la OMS, la [*National Association of School Psychologists de Estados Unidos*](#), o la prestigiosa [*Clínica Mayo*](#) que amplían acerca de los síntomas que sufren los adolescentes depresivos y consejos para atajar los trastornos. Te acercamos 10 claves para identificar la depresión:

1. PROBLEMAS DE SUEÑO

Los cambios en los hábitos de sueño es una de las evidencias físicas iniciales en la depresión. Un joven que apenas duerme o pasa en la cama más tiempo de lo normal puede estar experimentando depresión.

2. DISTINTOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Los extremos se relacionan también con la comida: si comen demasiado o no comen absolutamente nada, eso no es bueno. Los trastornos alimentarios pueden vincularse estrechamente con la depresión, como es el caso de la bulimia o la anorexia.

3. UNA PÉRDIDA DE INTERÉS EN ACTIVIDADES QUE REALIZABA ANTES

Dejar de disfrutar sus pasatiempos preferidos es una señal negativa. En muchos casos estará constantemente aburrido y querrá pasar todo su tiempo solo.

4. ABANDONO DE LOS AMIGOS

En esta necesidad de estar solo, es muy común que se aleje y pierda interés en sus amistades.

5. IRRITABILIDAD Y TRISTEZA ESPONTÁNEA

El estar enfadado con frecuencia o sollozar de manera espontánea son 2 rasgos comunes en quienes padecen depresión. Entre los más jóvenes, la ira y el llanto sin causa aparente debe ser motivo de preocupación.

6. FALTA DE CONCENTRACIÓN Y BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

Los adolescentes deprimidos no tienen mucha capacidad de concentración, les cuesta recordar cosas y tomar decisiones, todas características que inciden normalmente en su desempeño académico.

7. COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE SI MISMO

La falta de autoestima es muy común entre los adolescentes, pero es el aumento al punto de lo crónico lo que preocupa. Los comentarios autodespectivos pueden ser una señal de depresión, como también lo son la culpa exagerada, las críticas desmesuradas o la necesidad de apoyo incondicional ante el fracaso.

8. COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS O CRIMINALES

Cuando realizan bullying, pelean con otros compañeros o se implica en acciones violentas, es posible que ese adolescente padezca depresión, como también puede estarlo si experimenta comportamientos sexuales de riesgo y el aumento en el consumo de alcohol y drogas.

9. HUÍDAS DEL HOGAR

Escapar de la casa es algo de lo que se debe estar atento.

10. PENSAMIENTOS SUICIDAS

En muchos casos son la prueba definitiva que el adolescente está sufriendo un malestar psicológico. La mayoría de estos pensamientos se centran en la muerte o en la falta de sentido que tiene su vida, verbalizándose en frases como 'Me quiero morir', y en última instancia se revelan en intentos de suicidio o de auto-castigo como los cortes.

- **Fuentes:** [Organización Mundial de la Salud](#), [La Información](#)

<http://noticias.universia.es/actualidad/noticia/2014/11/07/1114669/10-claves-identificar-depresion-adolescentes.html>