

La depresión es una condición médica grave que provoca intensos sentimientos de dolor y de sufrimiento y que puede llevar a tener pensamientos y conductas suicidas. Si conocemos los síntomas, podremos apoyar a los adolescentes para que reciban el tratamiento que necesitan y que merecen. Considérense estos hechos.

- 1. Usualmente, la depresión empieza durante la adolescencia:**
Al menos, la mitad de los casos de depresión empiezan a los 14 años.ⁱ
- 2. La depresión en los adolescentes es común:**
Al final de la adolescencia, el 20% habrá experimentado depresión.ⁱⁱ
- 3. La depresión se puede tratar:**
Más de un 85% de los adolescentes mejoran con la combinación de fármacos y de terapia.ⁱⁱⁱ
- 4. No muchos adolescentes reciben tratamiento:**
La mitad de los adolescentes con un trastorno de la salud mental y alrededor de las dos terceras partes de los adolescentes con un trastorno de depresión grave no reciben tratamiento del personal de salud capacitado.^{iv}
- 5. Sin tratamiento, la depresión puede llevar a**
 - Abuso de sustancias (entre el 24% y el 50%)^v
 - Fracaso escolar
 - Acoso (el 30% de los casos son víctimas de acoso, el 19% son acosadores)^{vi}
 - Otros trastornos (por ejemplo, trastornos alimentarios)
 - Suicidio (la depresión incrementa considerablemente el riesgo de suicidio, siendo la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años).^{vii}

Para más información sobre nuestras guías de bienestar para adolescentes con depresión y trastorno bipolar, visite familyaware.org/publications/

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la depresión	Otras señales que se pueden observar
Depresión, irritabilidad, tristeza o vacío por al menos dos semanas	Irritabilidad o sensibilidad extrema, sensación de despropósito de la vida
Pérdida de interés por personas y actividades que antes se disfrutaban	Pérdida de interés en los deportes u otras actividades, aislamiento de los amigos y la familia, problemas de pareja
Trastornos en el apetito, pueden comer demasiado o demasiado poco, pérdida o subida significativa de peso	Dificultades para ganar o mantener el peso normal
Dormir demasiado o demasiado poco	Actividad hasta altas horas de la noche, dificultad para dormir o mantenerse durmiendo, problemas para levantarse por las mañanas, tardanzas escolares—en contradicción con la conducta habitual
Agitación física o pereza	Tomar mucho tiempo para completar tareas habituales, un ritmo inestable, repetición excesiva de ciertos comportamientos
Fatiga o pérdida de energía	Evitar las interacciones sociales, tomar siestas, evitar actividades habituales, aburrimiento
Baja autoestima, sentimiento de culpa	Hacer comentarios críticos sobre sí mismos, tener problemas de conducta en casa o en la escuela, ser especialmente sensibles al rechazo
Pérdida de la concentración, indecisión	Tener un rendimiento escolar bajo, una caída en las notas, ausencias frecuentes

Los síntomas de la depresión	Otras señales que se pueden observar
Prurito y dolores sin aparente explicación	Quejas frecuentes de dolores físicos (dolor de cabeza o de la barriga), visitas frecuentes a la enfermería de la escuela
Autoagresión	Llevar pantalones o mangas largas cuando hace calor, manchas de sangre en la ropa, cicatrices o heridas recientes
Pensamientos o comportamientos suicidas recurrentes	Escribir sobre la muerte, regalar pertenencias favoritas, decir cosas como "Estarías mejor sin mí."

La depresión no es un estado anímico corriente en los adolescentes; es una condición médica que interfiere en la vida de un adolescente (en los estudios, los amigos, la familia) y que puede tener síntomas muy duraderos. La depresión tiende a darse en las familias: entre el 20-50% de los adolescentes con depresión tienen un familiar con depresión o algún otro trastorno mental.^{viii} Usualmente, es una cuestión biológica que afecta los sistemas químicos del cerebro (como la serotonina o la norepinefrina). También puede estar relacionada con episodios de abuso o de negligencia, o puede que esté provocada por una circunstancia vital estresante (como un divorcio, una muerte o el final de una relación sentimental).

Sin importar la causa, la depresión debe ser atendida. Normalmente, la depresión se trata, en primera instancia, con terapia, fármacos o con la combinación de los dos, lo cual suele tener los mejores resultados. Un profesional de la salud mental puede trabajar con el adolescente y su familia para ayudar a determinar cuáles son los tratamientos más apropiados para su bienestar.

¿Cuándo pedir ayuda?

Si un adolescente tiene pensamientos o comportamientos suicidas, llame a su médico de inmediato, llame al 9-1-1 o llévelo a una sala de emergencia de un hospital cercano para una evaluación. Si sabe que se ha provocado lesiones, busque inmediatamente tratamiento médico si fuera necesario para las lesiones físicas. Los pensamientos suicidas y el acto de infringirse lesiones son señales de que el dolor que siente un adolescente ha superado sus capacidades para sobrellevar la situación. Después de que se haya asegurado de que el adolescente no corre peligro, busque el tratamiento mental más adecuado.

Si un adolescente ha experimentado síntomas de depresión por dos o más semanas, o su estado anímico o comportamiento interfieren con su capacidad para discernir, contacte a un profesional de la salud mental para una evaluación o al médico de cabecera del adolescente si no hay un profesional de la salud mental disponible.

Aprenda más cosas sobre la depresión en los adolescentes en familyaware.org*

Encontrará seminarios gratuitos en línea, historias de experiencias vividas y muchos más materiales para que pueda apoyar a un adolescente y cuidarse a sí mismo.

familyaware.org/help-a-teen

*Solo disponible en inglés

¿Dónde conseguir ayuda?

El sistema de salud mental está sobrecargado (solo hay unos 8.300 psiquiatras para niños y adolescentes en los Estados Unidos, para un promedio de 1 cada 1.800 niños, que necesitan este servicio), así que tendrá que esforzarse para encontrar un buen médico. Intente obtener una evaluación de un profesional de la salud mental, como un psiquiatra infantil, un enfermero psiquiátrico, un psicólogo, un trabajador social o un consejero. Puede pedir a su médico de cabecera (por ejemplo, su pediatra), a la clínica o al hospital de la salud mental de su área, a la escuela, a sus amigos, a su cura, a un grupo de apoyo o a los asociados clínicos que tenemos en nuestra página web que lo refieran a un profesional de la salud mental. También puede llamar al 2-1-1 o visitar 211.org para más información acerca de los recursos locales disponibles.

¿Quiénes somos?

Families for Depression Awareness—en línea familyaware.org—es una organización sin fines de lucro, de alcance nacional, que ayuda a las familias a identificar y a superar los casos de depresión y de trastorno bipolar para mejorar el bienestar de las personas y para prevenir los suicidios. Proveemos educación,

participamos en las comunidades y consejos prácticos para que las familias y los amigos puedan ayudar de forma constructiva a sus seres queridos y para que, al mismo tiempo, puedan cuidar de sí mismos.

ⁱKessler, National Comorbidity Survey Replication Study, 2007

ⁱⁱWilliams et al., "Screening for Child and Adolescent Depression in Primary Care Settings: A Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force," Agency for Healthcare Research and Quality, 2009.

ⁱⁱⁱTreatment for Adolescents with Depression Study (TADS), Archives of General Psychiatry, 2007

^{iv}Bukstein OG, Glancy LJ, Kaminer Y. Patterns of affective comorbidity in a clinical population of dually diagnosed adolescent substance abusers. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 2007

^vJournal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2007

^{vi}Conwell Y, Brent D. Suicide and aging: patterns of psychiatric diagnosis. International Psychogeriatrics, 1995

^{vii}Deaths: Final Data for 2012, Centers for Disease Control and Prevention, 2012

^{viii}Puig-Antich et al., 1989; Todd et al., 1993; Williamson et al., 1995; Kovacs, 1997