

Depresión en la adolescencia: más que un cambio de humor pasajero

Por Natalie McGill

Los años de la adolescencia pueden ser una etapa difícil, con altibajos emocionales, dado que el cuerpo y la mente cambian de manera rápida.

Sin embargo, si un adolescente está deprimido con mayor frecuencia y por más tiempo que lo normal, esto podría implicar un signo de depresión.

Los adolescentes están expuestos a sufrir depresión por motivos tanto biológicos como sociales, afirma David Brent, MD, profesor de Psiquiatría, Pediatría y Epidemiología de la Facultad de Medicina en la Universidad de Pittsburgh e investigador patrocinado por el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés).

A medida que los adolescentes atraviesan la pubertad, su cerebro sigue madurando, inclusive las zonas relacionadas con la forma en que manejan sus emociones. Si bien experimentan emociones, pueden no tener todavía todas las herramientas para lidiar con ellas.

Brent sostiene que la diferencia entre los "altibajos" o cambios de humor de los adolescentes y la depresión radica en que los síntomas, como los hábitos irregulares de sueño o comer mucho o muy poco, duran largo tiempo y se asocian con un deterioro. Otros signos de la depresión en la adolescencia son la dificultad para concentrarse, la disminución de la motivación, el sentimiento de inutilidad, culpa, y, posiblemente, la idea de suicidio.

"La depresión se relaciona con el deterioro funcional," manifiesta Brent. "No les va tan bien en la escuela. Se aíslan de sus amigos. Discuten más con sus padres. Sin embargo, eso no significa que todos los que tienen estos problemas son depresivos. Pero si uno conoce a

alguien con problemas anímicos y nota un cambio en su comportamiento, podría sospechar que es del tipo de personas con problemas de depresión clínica."

Si usted es padre de un adolescente que tiene signos de depresión, pregúntele cómo van sus cosas y busque la ayuda de un profesional de la salud mental o de su médico de atención primaria para obtener un diagnóstico preciso, aconseja Brent.

Si usted es amigo(a) de un adolescente, animelo a que busque ayuda, pero también asegúrese de informarle a los padres u orientador de su amigo acerca de lo que le está sucediendo.

Si usted conoce a un adolescente que está en crisis y que está pensando en autoagredirse, llame al 911 o al 1-800-273-8255 para dar aviso a la Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline).

"Cualquier persona que esté en contacto con adolescentes debe poder reconocer los signos... así puede hacer que se traten," sostiene Brent. "Esto se aplica probablemente más a personas que forman parte del personal de la escuela, personas que participan en deportes y a los médicos de atención primaria."

No diagnosticar un caso de depresión es un riesgo para la salud. Cuanto más tiempo pasa sin tratarse la depresión, más difícil es tratarla después. La depresión crónica, añade Brent, es más difícil de tratar y su recuperación lleva más tiempo. Durante la etapa en la que deberían estar creciendo, los adolescentes con depresión se atrasan y necesitan ayuda para ponerse al día.

"La adolescencia no es un periodo estático," agrega Brent. "Se supone que, en esa etapa,



>> Para más información sobre salud mental en la adolescencia, visite www.nimh.nih.gov.

el adolescente debería adquirir conocimientos, habilidades sociales...y, si está depresivo, eso no sucede."

Hablar con un terapeuta especializado puede ayudar a los adolescentes con depresión a que se sientan mejor otra vez. Se ha demostrado que hay dos tipos de terapia que pueden ayudar a los adolescentes con depresión: la terapia interpersonal y la terapia cognitiva. En la terapia interpersonal, los adolescentes se centran en recomponer la relación con sus pares, familiares y amigos. Los adolescentes que fortalecen estos lazos pueden ayudar a construir un sistema de apoyo.

En la terapia conductual cognitiva, los adolescentes trabajan con un terapeuta para abordar la conexión entre sus sentimientos, pensamientos y comportamientos, y los motivos por los cuales se centran en los aspectos negativos.

Los adolescentes que tienen una depresión más grave o síntomas que no responden a la monoterapia podrían necesitar medicamentos recetados, como antidepresivos, para ayudar a que su estado de ánimo mejore.

"Las personas a veces creen que una vez que están con depresión, ya no hay esperanza," sostiene Brent. "Existen pruebas de que estos tratamientos son eficaces para muchas personas. Incluso si un tratamiento no funciona, se podría recurrir a otro tratamiento o a una

combinación de tratamientos, los cuales ayudan a la mayoría de las personas."

El NIMH también aconseja que los adolescentes se tomen su tiempo para el cuidado personal. El instituto recomienda comer alimentos saludables, hacer ejercicios diariamente y dormir lo suficiente. Las actividades sociales, como reunirse con amigos, también pueden aliviar los síntomas de la depresión.

Cómo reconocer los signos de la depresión en la adolescencia

Los adolescentes que luchan contra la depresión no siempre hablan al respecto, pero muestran signos. Si conoce a un adolescente que tiene algunos de los siguientes comportamientos, hable con él o ella sobre cómo se siente:

- Hábitos irregulares de sueño
- Comer mucho o no comer lo suficiente
- Dificultad para concentrarse
- Falta de motivación
- Sentimiento de inutilidad, culpa o idea de suicidio

