



## DEPRESIÓN ADOLESCENTE

### 1.- ¿QUE ES LA DEPRESIÓN?

La depresión en adolescentes es un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. Afecta la manera en que el adolescente piensa, siente y se comporta, y puede provocar problemas emocionales, funcionales y físicos.

### 2.- ¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS DE LA DEPRESIÓN ADOLESCENTE?

Si estos síntomas duran por lo menos dos semanas y afectan el estado de ánimo o la capacidad para desempeñarse, consiga tratamiento.

El suicidio es un riesgo para todos los adolescentes deprimidos.

Uno de cada cinco adolescentes sufre de depresión en algún momento.

Señales y síntomas de la depresión en adolescentes

- Tristeza o desesperanza.
- Irritabilidad, enojo u hostilidad.
- Lágrimas y llanto frecuente.

- Apartarse de los amigos y familiares.
- Pasar más tiempo a solas.
- Cambios en el apetito (come mucho / no come nada)
- Cambios en el sueño (duerme mucho / no duerme nada)
- Desmejoramiento en las calificaciones escolares, la asistencia y no hacer las tareas
- Comportamientos de alto riesgo, como conducir de manera imprudente, tener sexo sin precaución o el hurto en tiendas
- Consumo de alcohol u otras sustancias ilegales.
- Mayor sensibilidad a la crítica.
- Quejas de dolores de cabeza, de estómago u otros problemas corporales.
- Sentirse cansado durante gran parte del día.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Episodios de pérdida de la memoria.
- Sentimiento de agitación, inquietud e irritabilidad.
- Sentimientos de minusvalía, desesperanza, tristeza u odio hacia sí mismo.
- Pérdida del interés o el placer en actividades que alguna vez eran divertidas.
- Pensar o hablar acerca del suicidio o la muerte.

### **3.- FACTORES DE RIESGO PARA LA DEPRESIÓN:**

- Los trastornos del estado de ánimo se dan en su familia. (herencia)
- 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.

#### 4.- DEPRESION CAUSAS

Según la OMS, “la depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos”.

##### a) CAUSA EXTERNA

Algunas situaciones que generan estrés a los adolescentes son la separación o el divorcio de los padres, la muerte de un ser querido, el maltrato físico, el abuso sexual, un accidente grave o una enfermedad. Los problemas de aprendizaje también provocan estrés, en especial si el joven se siente rechazado por ello. A esto quizás se le suma que los padres esperen demasiado de él, por ejemplo, en lo relacionado con logros académicos. Otras posibles causas de estrés son el bullying, la preocupación por el futuro, el distanciamiento emocional de un padre deprimido o que el trato de los padres sea impredecible.

##### b) “DIALOGO INTERNO”

Diálogo interno es la conversación que tiene consigo mismo. Aunque no lo crea, lo que se dice a sí mismo puede influir mucho en sus sentimientos y acciones. Por eso es tan importante estar al tanto de las conversaciones que tiene consigo mismo

##### La tríada cognitiva

La tríada cognitiva de Beck o tríada cognitiva negativa es uno de los síntomas que manifiestan los sujetos que pueden desarrollar una depresión. Tal y como explica Díaz Marsá, ésta se caracteriza por tener pensamientos negativos sobre uno

mismo ("no me gusta", "todos son mejores que yo", "no soy capaz"), sobre el futuro ("nunca llegaré a nada", "me voy a equivocar seguro") y sobre el mundo que le rodea (caracterizado por el aislamiento social, la hipersensibilidad con la gente que le rodea y la disminución paulatina de las actividades de ocio).

Aquí la persona desarrolla enunciados distorsionados que se repiten constantemente y van aumentando la angustia inicial, hasta que se vuelve intolerable.

El diálogo interno que lleva a la depresión se divide en catastrófico, autocrítico, victimista y autoexigente.

Catastrófico: se anticipa a hechos que seguramente no sucederán. Ejemplo: reprobare física y perderé el año.

Autocrítico: permanente juzgamiento y evaluación negativa de su comportamiento. Ejemplos: no puedo, son incapaz, no lo merezco

Victimista: sentirse desprotegido y desesperanzado. Ejemplos: nadie me entiende, nadie me valora, sufro y no les importo.

Autoexigente: perfeccionista, intolerante a sus errores. Ejemplo: no es suficiente, no está perfecto, no me salió como me gusta, etc.

### c) NIVEL DE EXIGENCIA

La autoexigencia y el perfeccionismo componen un arma de doble filo para aquellas personas predispuestas a padecer una depresión. "La sociedad se empeña en formar a personas hiperresponsables"

Aunque un poco de estrés no es malo, estar sometido siempre a una tensión excesiva es muy dañino para el cuerpo y la mente, y puede acabar hundiendo en la depresión a jóvenes más propensos a deprimirse.

Exigencias actuales: tengo que estar guapo, delgado, tener muchos amigos, un título, dinero, auto, etc

#### d) CONSUMO ALCOHOL Y DROGAS

Es la depresión causada por el uso compulsivo de sustancias químicas como drogas y la incapacidad de dejar de utilizarlas a pesar de todos los problemas causados por su uso.

Cuando se comienza a consumir diferentes drogas, la persona ya no es capaz de mantener relaciones estables y puede destruir las relaciones familiares y las de amistades. La depresión en adolescentes a causa de drogas puede provocar que la persona deje de participar en el mundo, abandonando sus metas y su vida gira en torno a las drogas destruyendo lo que lo rodea. También se ven afectadas las personas que rodean al adicto, especialmente las de su entorno más cercano, como familiares y amigos. Además pueden aparecer diversas enfermedades como: hepatitis, cirrosis, depresión, psicosis, paranoia, etc

El uso de drogas en adolescentes puede llegar a ser muy caro, llevando al adicto a destinar todos sus recursos para mantener el consumo, incluso a sustraer los bienes de su familia y amigos.

#### e) CAUSA CEREBRAL BAJON SEROTONINA

Factores biológicos. A veces, la depresión viene de familia, como le sucedió a Julia. Eso indica que puede haber algún elemento genético que afecte el equilibrio químico del cerebro; casi siempre la serotonina.

Podemos decir que la serotonina es una biomolécula que funciona como neurotransmisor ya que envía información entre una neurona y otra.

En el caso de las personas, la serotonina se sintetiza en neuronas del sistema nervioso central o en células del tracto digestivo. Esta biomolécula cumple una función relevante en la inhibición y la regulación del sueño, el apetito, el deseo sexual, la temperatura del cuerpo y la ira, por ejemplo.

Esto quiere decir que diversos estados anímicos del ser humano, como la ansiedad, la angustia o el miedo, están vinculados a los niveles de serotonina presentes en el organismo.

## SINTOMAS DE FALTA DE SEROTONINA

Sin embargo, niveles bajos de este neurotransmisor pueden llevar a sentimientos negativos, preocupados o irritables. Así, el déficit de serotonina puede hacer que te sientas pesimista, triste, desconfiado o que puedas tener un ataque de pánico. También puede causar depresión, ansiedad y otros trastornos de salud.

### f) CAUSA BIOLÓGICA HORMONAS, TIROIDES

"Por años estuve en tratamiento con varios psiquiatras por una depresión. El último médico me pidió unos análisis y me dio alto el T4 y desde ahí me curé y ya hace tres años que no tomo nada." Argentina Gómez, Santiago de Chile.

Tiroides: esta glándula que tiene forma de mariposa y se ubica en la parte inferior del cuello, fabrica hormonas (T3 y T4) que cumplen funciones de suma importancia para que tanto el metabolismo, como todos los órganos de los sistemas cardiovasculares, músculo-esquelético y sanguíneo funcionen con normalidad.

La variedad de síntomas que puede generar la tiroides debiera hacer rutinaria la evaluación de la función tiroidea en todo paciente que consulta por cualquier alteración emocional.

Así lo avalan estudios realizados en diversos países que valoran en forma sistemática la función tiroidea en los consultantes a centros de atención psiquiátrica ambulatoria, constatándose su íntima vinculación con episodios de depresión y crisis de pánico, afectando de manera principal –aunque no exclusiva– a las mujeres.

Sí, la enfermedad tiroidea puede afectar tu estado de ánimo y causar ansiedad o depresión. En general, cuanto más grave es la enfermedad tiroidea, más intensos son los cambios en el estado de ánimo.

Si tienes una tiroides hiperactiva (hipertiroidismo), puedes presentar los siguientes síntomas:

- Nerviosismo inusual
- Inquietud
- Ansiedad
- Irritabilidad

Por el contrario, si tienes una tiroides que no es lo suficientemente activa (hipotiroidismo), puedes presentar los siguientes síntomas:

- Fatiga de leve a intensa
- Depresión

Sin embargo, es poco probable que los síntomas emocionales, como ansiedad o depresión, sean la única evidencia de enfermedad tiroidea. Normalmente, la enfermedad tiroidea está asociada con los siguientes signos y síntomas:

- Aumento o pérdida de peso
- Aumento de la sensibilidad al calor o el frío
- Cambios en las evacuaciones intestinales
- Irregularidad en los períodos menstruales

## 5.- DIAGNOSTICO DE DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES:

La verdadera depresión en adolescentes a menudo es difícil de diagnosticar, dado que los adolescentes normales tienen altibajos en su estado anímico, los cuales pueden alternar en períodos de horas o días.

A veces, cuando se les pregunta, los niños o los adolescentes dirán que no son felices o están tristes. Los médicos siempre deben preguntarle a los niños o adolescentes sobre síntomas de depresión.

El médico llevará a cabo un examen físico y ordenará exámenes de sangre para descartar causas médicas de los síntomas.

- Tiroides T3 y T4

- Consumo excesivo de alcohol
- Consumo regular de marihuana (mariguana)
- Consumo de otras drogas
- Los antecedentes de tristeza, irritabilidad, al igual que pérdida del interés y placer del paciente en actividades normales.
- Signos de otros problemas psiquiátricos, como ansiedad, manía o esquizofrenia.
- Riesgos de suicidio u homicidio, es decir, si el adolescente es un peligro para sí mismo o para los demás.
- La información de familiares o profesores con frecuencia puede ayudar a identificar la depresión en los adolescentes.

## 6.- TRATAMIENTO

Las opciones terapéuticas para los adolescentes con depresión abarcan:

### a) Psiquiatra

Medicamentos antidepresivos (posiblemente)

El primer medicamento que se ensaya normalmente es un tipo de antidepresivo llamado inhibidor selectivo de la recaptación de la serotonina (ISRS). Fluoxetina (Prozac) y escitalopram (Lexapro) son los únicos aprobados por la FDA para tratar la depresión mayor en adolescentes (edades de 12 a 17 años). La fluoxetina también está aprobada para niños de 8 años en adelante.

No todos los antidepresivos están aprobados para su uso en niños y adolescentes. Por ejemplo, los antidepresivos tricíclicos no están aprobados para su uso en adolescentes.

Algunas veces, las personas con depresión grave o que están en riesgo de suicidio pueden requerir hospitalización para recibir tratamiento.

La depresión generalmente responde al tratamiento. Conseguir el tratamiento apropiado lo más pronto posible puede prevenir episodios posteriores. Sin embargo, cerca de la mitad de los adolescentes muy deprimidos seguirán teniendo problemas de depresión como adultos.



Por lo general, los adolescentes con otros problemas de salud mental requieren un tratamiento más prolongado y más intensivo.

### b) Psicoterapia

Casi todos los adolescentes con depresión se benefician de algún tipo de psicoterapia. La psicoterapia es un buen espacio para hablar de sus sentimientos y preocupaciones y aprender formas de manejarlos.

Los tipos de psicoterapia abarcan:

- La terapia cognitiva conductista les enseña a las personas deprimidas formas de combatir los pensamientos negativos. Esto hace que estas personas sean más conscientes de sus síntomas, les ayuda a conocer qué es lo que hace empeorar su depresión y les enseña habilidades de resolución de problemas.
- La terapia de familia puede ser de ayuda si el conflicto de familia está contribuyendo a la depresión. El apoyo de la familia o los profesores puede ayudar con los problemas escolares.
- La terapia psicológica (psicoterapia) puede ayudar a adolescentes a entender cuestiones que pueden estar causando su comportamiento, pensamientos, o sentimientos.
- Unirse a un grupo de apoyo de personas que están experimentando problemas como el suyo también puede ayudar. Pídale al terapeuta o al médico que le haga recomendaciones.

### 7.- RECOMENDACIONES:

Si sufres depresión, hay cosas que puedes hacer para cuidarte. Por ejemplo.

- come sano
- duerme lo suficiente
- haz ejercicio con frecuencia. Al hacer ejercicio, tu cuerpo libera sustancias que levantan el ánimo, te dan más energía y te ayudan a dormir mejor.
- trata de identificar en tu caso cuáles son los desencadenantes y las primeras señales de tristeza, así podrás tener un plan de acción.
- Habla con alguien de confianza. Contar con el apoyo de familiares y amigos te ayudará a combatir la depresión y pudiera aliviar los síntomas.

- Algo que ayudó a Julia fue anotar en un diario lo que pensaba y sentía. ¿Por qué no lo intentas?
- atiende tus necesidades espirituales. Verás cómo contribuye a que veas la vida con otros ojos.

#### 8.-FACTORES DE RIESGO:

- 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.

#### 9.- DATOS INTERESANTES:

- Un antecedente de depresión en la familia también pone a los adolescentes en mayor riesgo.
- Las niñas adolescentes presentan el doble de posibilidades de experimentar depresión que los niños.
- Como dato curioso, se sabe que los niveles de serotonina en la sangre son variables; cuando llega el atardecer, aumentan y se mantienen elevados hasta el comienzo del día siguiente. Además, los hombres generan un 50% más que las mujeres, y esto explica que éstas tengan una sensibilidad mayor a los cambios de este neurotransmisor en la sangre

- La serotonina es un químico que ayuda a transmitir señales desde un área del cerebro a otra. Aunque la serotonina se produce en el cerebro, el 90% de nuestro suministro de serotonina se encuentra en el tracto digestivo y en las plaquetas sanguíneas.
- Pueden estar presentes en comorbilidad con la depresión otros trastornos como: trastornos de ansiedad, trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA), trastorno bipolar y trastornos alimentarios (bulimia y anorexia).
- El pensamiento de los adolescentes es irracional e infantil. Desde los trabajos de Piaget, sabemos que en la adolescencia se pasa del pensamiento concreto al pensamiento abstracto con proyección de futuro, característico de la madurez. Sobre los 12 años se alcanza el desarrollo cognitivo con capacidad de pensar en abstracto, y a los 15-16 el desarrollo moral, el saber lo que está bien y mal. Gracias a los trabajos de Giedd (2004), se sabe que hasta los 25-30 años no se alcanza el desarrollo completo de los mecanismos neurofisiológicos de la corteza prefrontal (estructuras y conexiones), gracias a lo cual se adquiere la capacidad para discernir lo que conviene hacer: la maduración definitiva. Esto explica la implicación del joven, hasta ese momento, en conductas de riesgo. A diferencia del adulto, que tiene el lóbulo frontal totalmente desarrollado (conexión de la parte emocional con la racional, originando una respuesta adecuada), un adolescente puede dejarse llevar por el primer impulso emocional de ira (amígdala) ante un compañero que le insulta y empezar una pelea, o adoptar diferentes conductas de riesgo.
  - AÑO 1950 HABIA 1% DE DEPRESION
  - AÑO 2015 HAY 15% DEPRESION
  - La depresión constituye un reto para la salud pública, ya que su prevalencia es muy alta: el número de personas que la sufren a lo largo de su vida se sitúa entre el 8% y el 15%.
  - Aproximadamente, un 60% de los pacientes que ha sufrido un episodio depresivo presenta al menos una recurrencia a lo largo de su vida.