

Hace tan solo pocos años que se ha reconocido la existencia de la depresión y el desorden bipolar en los niños y los adolescentes. Estos trastornos afectivos son condiciones médicas graves que causan sentimientos intensos de dolor y de sufrimiento que frecuentemente van acompañados de pensamientos y comportamientos suicidas. Es esencial que se traten.

Considere estos hechos:

1. La depresión comienza durante la adolescencia.

- Al menos la mitad de los casos de depresión comienza antes de la edad de 14 años.ⁱ

2. La depresión en los adolescentes es común.

- Antes de finalizar su adolescencia, el 20% de las personas habrá padecido de la depresión.ⁱⁱ



3. La depresión es tratable.

- Más del 85% de los adolescentes mejora bajo un tratamiento que combina medicación con terapia.ⁱⁱⁱ

4. Más del 65% de los adolescentes no recibe tratamiento para la salud mental.^{iv}

5. La depresión no-tratada tiene consecuencias graves. Puede conducir a:



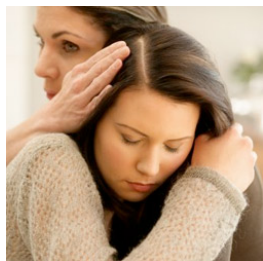
- Abuso de drogas (de 24% a 50%)^v
- Fracaso académico
- Acoso escolar (30% para los acosados, 19% para los acosadores)^{vi}
- Otros trastornos (por ejemplo, trastorno alimentario)
- Suicidio (el 90% de los suicidios resultan de enfermedad mental,^{vii} frecuentemente la depresión). El suicidio es la segunda causa más común de la muerte en los adolescentes entre las edades de 15 y 24 años^{viii}.

¿Cuáles son los indicios de la depresión?

Indicios de la depresión	Lo que posiblemente vean los padres
Depresión, irritabilidad, tristeza, o estado de ánimo vacío durante al menos 2 semanas	Humor irritable o impaciente, desasosiego por carecer de significado la vida
Falta de interés o disfrute en las actividades y las personas que anteriormente eran preferidas	Pérdida de interés en los deportes u otras actividades, el retirarse de los amigos y la familia, problemas en sus relaciones
Cambios de apetito, el comer demasiado o demasiado poco, cambios importantes en el peso	No poder subir de peso según las expectativas normales
Dormir demasiado o demasiado poco	Actividades excesivas en las altas horas de la noche, dificultad para conciliar el sueño o para mantenerse dormido, dificultad para levantarse por las mañanas, frecuentemente llega tarde a la escuela

Mas indicios de la depresión	Lo que posiblemente vean los padres
Agitación física o lentitud	Tomar demasiado tiempo para llevar a cabo las tareas normales, caminar repetidamente hacia un lado y otro, o repetir los comportamientos excesivamente
Fatiga o falta de energía	Retirarse de lo social, echar siestas, retirarse de las actividades normales, aburrimiento
Bajo autoestima, sentido de culpabilidad	Hacer comentarios críticos acerca de si mismo, tener problemas de comportamiento en casa o en la escuela, ser hipersensible al rechazo
Menor capacidad de concentrarse y tomar decisiones	Bajo rendimiento en la escuela, baja en las notas escolares, absentismo frecuente
Malestares y dolores sin explicación	Quejarse frecuentemente de dolor físico (dolor de cabeza o de estómago), frecuentes visitas a la enfermería escolar
Pensamientos o comportamientos suicidas recurrentes	Escribir sobre la muerte, regalar juguetes u otras pertinencias preferidas, "Estaría mejor sin mí."

La depresión no trata de los cambios normales de humor adolescentes: es un trastorno médico que puede tener síntomas de larga duración, y que interfiere en la vida de su hijo (la escuela, las amistades, la familia). Muchas personas compasivas y competentes padecen de depresión, incluyéndose actores, políticos, escritores, atletas, directores de empresa, y músicos.



La depresión a menudo se manifiesta en miembros de una misma familia. Entre veinte y cincuenta por ciento de los adolescentes que padecen depresión también tienen algún familiar que la padece también^{ix}. Frecuentemente se trata de un trastorno biológico que afecta a los sistemas químicos del cerebro (serotonina, norepinefrina, etc.). Asimismo puede relacionarse con el maltrato físico o sexual, o puede desencadenarla un cambio de vida estresante (divorcio, fallecimiento, separación).

Sea cual sea la causa, la depresión se debe tratar. A menudo el tratamiento consiste en una combinación de terapia y medicación. La terapia cognitiva conductual es una clase de terapia específica que se recomienda para los adolescentes. *Families for Depression Awareness* pone a la disposición de toda su familia la información y el apoyo esenciales para ayudarlos.

¿Cuándo debería buscar ayuda?

Si su hijo o hija adolescente tiene cualquier pensamiento o comportamiento suicida, llame inmediatamente a su médico, o vaya a la sala de urgencias de su hospital local para una evaluación. Si su hijo ha experimentado indicios de la depresión durante al menos dos semanas, o si su humor o comportamiento interfiere en su

capacidad de funcionar, póngase en contacto con un médico de salud mental para que se le evalúe.

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

El sistema para los cuidados de la salud mental está sobrecargado (hay tan solo 7.000 psiquiatras especializados en niños en los Estados Unidos), así es que, desgraciadamente, tendrán que hacer un esfuerzo para encontrar un buen médico. Es preferible que evalúe a su hijo un médico u otro profesional de la salud mental: psiquiatra especializado en niños, enfermero practicante especializado en la psiquiatría, psicólogo, trabajador social, o asesor en salud mental. Usted puede preguntar a su médico o enfermera, o a su hospital local, escuela, amigos, pastor, grupos de apoyo, o asociaciones médicas nombradas en nuestra página web, si le pueden recomendar a algún médico, clínica, o hospital especializado en la salud mental.



¿Quiénes somos?

Families for Depression Awareness, www.familyaware.org, somos una organización nacional sin fines de lucro, que ayuda a las familias a reconocer, y a hacer frente a, la depresión y al desorden bipolar, para que se puedan sanar las personas afectadas, y para evitar que se suiciden. Somos una fuente de información, de servicios de alcance comunitario, y de sensibilización para apoyar a las familias y a los amigos de las personas con depresión. *Families for Depression Awareness* se compone de familias que hayan perdido a uno de sus miembros a causa del suicidio, o que hayan visto sufrir a un ser querido a causa de la depresión sin saber cómo podían ayudarla.

Guía de Bienestar para la
Depresión y Desorden Bipolar
Para adolescentes con Depresión y Desorden Bipolar

Para más información

Visite nuestra página web, www.familyaware.org, donde ponemos a su disposición nuestras *Guías de Bienestar para la Depresión y Desorden Bipolar*. Hay una para los adolescentes y otra para las personas adultas. Los animamos a obtenerlas, junto con los demás materiales informativos y de apoyo que les brindamos a través de la página web.



ⁱ Kessler, National Comorbidity Survey Replication Study, 2007

ⁱⁱ (Extrapolation of 5% at any point in time) American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Facts for Families, The Depressed Child, 2008

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

^{iv} Major Depression in the National Comorbidity Survey—Adolescent Supplement: Prevalence, Correlates, and Treatment, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2015

^v Bukstein OG, Glancy LJ, Kaminer Y. Patterns of affective comorbidity in a clinical population of dually diagnosed adolescent substance abusers. Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2007

^{vi} Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2007

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

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

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