

Depresión

Igual que los adultos, los niños y adolescentes pueden tener depresión. El niño o niña puede sentirse triste temporal o constantemente, lo cual va a interferir con sus actividades diarias. La depresión en los niños está a veces relacionada con ciertos eventos en su vida. Hay tratamientos efectivos.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una sensación de tristeza y desesperanza que está constantemente presente y que interfiere con las actividades diarias. Todas las personas pueden sentirse tristes de vez en cuando, incluyendo los niños. Sin embargo, si su hijo está triste la mayor parte del tiempo, no participa en juegos y otras actividades y tiene problemas tales como falta de sueño o pérdida del apetito, puede tener alguna forma de depresión.

Si el niño tiene síntomas, es importante obtener ayuda médica. Su médico o profesional de la salud mental puede evaluar a su hijo y recomendar el tratamiento apropiado, el cual puede incluir psicoterapia, medicinas o ambas opciones. El tratamiento puede ayudar al niño a recuperarse de un episodio de depresión y a regresar a su estado y actividades normales.

¿Cuáles son los síntomas?

- Sensación de tristeza y desesperanza. Los niños con depresión pueden mostrarse más irritables que tristes.
- Pérdida del interés en las actividades que el niño antes disfrutaba. Por ejemplo, en vez de jugar con sus amigos, está retraído.
- Frecuentes ataques de llanto, a menudo sin razón.
- Poco rendimiento en la escuela.
- Poco o demasiado sueño.
- Comer muy poco o en exceso; subir o bajar de peso.
- Sentimiento de no servir para nada.
- Sentimiento de culpabilidad sin razón.
- Algunos niños actúan pasivamente o se vuelven pegajosos. Otros se distancian.
- El niño piensa y habla de muerte y suicidio.
- Otros síntomas son posibles: igual que en los adultos, la depresión puede presentarse en muchas formas.

¿Cuál es la causa?

No hay una causa específica. Hay factores genéticos y sociales, y experiencias de la vida que contribuyen.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

- Suicidio, particularmente en los adolescentes. Si su hijo adolescente está hablando de suicidio, ¡llame a su médico o profesional de la salud mental inmediatamente!
- La depresión, especialmente si no es tratada, puede volverse un problema crónico o recurrente que interferirá con todos los aspectos de la vida: trabajo, familia y relaciones.

¿Qué pone al niño en riesgo de tener depresión?

- La depresión es muy común, ya que se registra en un 2,5% de los niños y 6% de los adolescentes.
- Entre los adolescentes, es más común en las mujeres que en los hombres.
- Puede ocurrir con otros problemas mentales, incluyendo la ansiedad, trastornos de conducta, dificultades de aprendizaje y abuso de sustancias ilegales.
- Si usted u otros miembros de su familia han sufrido de depresión, su hijo puede tener mayor riesgo.
- La depresión puede seguir a algún tipo de pérdida en la vida del niño, por ejemplo una muerte o una alteración en la unidad familiar.

¿Puede ser prevenida la depresión?

Hay muy poco que pueda hacerse para prevenir la depresión en los niños.

¿Cuál es el tratamiento?

- Si se sospecha la presencia de depresión, le recomendamos consultar con un profesional de la salud mental, como un psiquiatra o psicólogo de niños y adolescentes. El hacer que tales profesionales hablen con su hijo puede ayudar a evaluar la situación y determinar si está verdaderamente deprimido, la severidad de la depresión y qué factores están contribuyendo a esa situación.
- La depresión puede clasificarse así:
 - Depresión mayor: episodios de depresión severa, que algunas veces pueden requerir hospitalización.
 - Distimia: una depresión que es menos severa pero que a veces es más persistente.
 - Trastorno bipolar: la depresión se alterna con episodios de excitación y gran actividad (anteriormente llamada enfermedad maniaco-depresiva).

- Aun si su hijo no pertenece a ninguna de esas categorías, la depresión puede ser un problema muy importante que requiere evaluación y tratamiento por parte de profesionales médicos o especialistas en salud mental.
- La hospitalización es necesaria en aquellos casos en que el paciente está muy deprimido, especialmente si ha intentado suicidarse o está pensando seriamente en hacerlo, o si tiene otros síntomas severos.
- Las medicinas son muy importantes en el tratamiento. Su médico o especialista en salud mental puede prescribir drogas que reducirán los sentimientos de tristeza y desesperanza.
- Especialmente en los adolescentes, es importante el pesar los beneficios esperados de los antidepresivos contra el potencial riesgo de suicidio. Dependiendo de la medicina que se esté usando, pueden pasar varias semanas antes de que la mejoría de la depresión empiece a notarse.
- Durante el tratamiento con antidepresivos su hijo será controlado frecuentemente.
- La psicoterapia es a veces muy útil. El hablar con un psicoterapeuta puede ayudar al niño a entender los factores que afectan sus sentimientos y a aprender a manejar la depresión en la vida cotidiana.
- Si otros problemas coexisten (por ejemplo, ansiedad o abuso de alcohol o drogas), éstos también deben ser evaluados y tratados.
- El tratamiento puede tener que incluir a la familia, con terapia especial para los padres. El personal de la escuela puede también participar. Los tratamientos específicos dependen de muchos factores, incluyendo la severidad de la depresión y la situación en el hogar.
- El niño debe ser seguido regularmente con sesiones frecuentes y exámenes para determinar cómo está respondiendo al tratamiento. La depresión puede ser un problema recurrente, especialmente cuando no hay un tratamiento y seguimiento adecuados.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

- Llame a su profesional de la salud mental si los síntomas de depresión de su hijo están empeorando, si no disminuyen con el tratamiento o si regresan después de haber sido tratados.
- Si usted no puede comunicarse y está preocupada por esos u otros problemas.
- Si su hijo adolescente habla de suicidarse, llame a su profesional de la salud mental o a su médico inmediatamente. Si no puede encontrar a nadie, llévelo a la sala de emergencia.

