**LA DEPRESION EN LOS ADOLESCENTES Y SUS CONCECUENCIAS**

Descripción general

La depresión, como sabrás, es un trastorno mental. Además, puede darse ella sola o junto a otros trastornos como, por ejemplo, la ansiedad o el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC).

Como puede llegar a ser grave y creemos que es uno de los trastornos mentales más comunes, en la guía de hoy vamos a hablar sobre él.

Imagen que contiene persona, edificio, hombre, mujer

Descripción generada automáticamente

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 tu hijo adolescente piensa, se siente y se comporta, y puede provocar problemas emocionales, funcionales y físicos. Aunque la depresión puede ocurrir en cualquier momento de la vida, los síntomas entre los adolescentes y los adultos pueden ser diferentes.

Algunos problemas como la presión de sus compañeros, las expectativas académicas y los cuerpos que cambian pueden ocasionar muchos altibajos en los adolescentes. Sin embargo, para algunos adolescentes, estar deprimido es mucho más que solo sentimientos temporales, sino que es un síntoma de depresión.

La depresión en adolescentes no es una debilidad o algo que se pueda superar con fuerza de voluntad, puede tener consecuencias graves y requiere tratamientos a largo plazo. Para la mayoría de los adolescentes, los síntomas de depresión se calman con tratamientos como medicamentos y terapia psicológica.

**Síntomas**

Los signos y síntomas de depresión en los adolescentes incluyen un cambio en la actitud y el comportamiento previos del adolescente que pueden provocar angustia y dificultades importantes en la escuela o el hogar, en actividades sociales o en otros aspectos de la vida.

Los síntomas de depresión pueden variar en su gravedad, pero los cambios en las emociones y el comportamiento del adolescente pueden incluir los siguientes ejemplos.

Cambios emocionales

Debes prestar atención a los cambios emocionales, tales como:

Sentimientos de tristeza, los cuales pueden incluir episodios de llanto sin razón aparente

Frustración o sentimientos de ira, incluso por asuntos menores

Sentimientos de desesperanza o vacío

Estado de ánimo irritable o molesto

Pérdida del interés o del placer en las actividades cotidianas

Pérdida de interés en familiares y amigos o estar en conflicto con ellos

Autoestima baja

Sentimientos de falta de valoración de sí mismo o culpa

Fijación en fallas pasadas o autoinculpación o autocrítica excesiva

Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso, y excesiva necesidad de aprobación

Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas

Sensación continua de que la vida y el futuro son sombríos y desalentadores

Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

Cambios en el comportamiento

Debes estar atento a los cambios en el comportamiento, como los siguientes:

Cansancio y pérdida de energía

Insomnio o dormir demasiado

Cambios en el apetito: disminución del apetito y pérdida de peso, o aumento de antojos de alimentos y aumento de peso

Consumo de alcohol o drogas

Agitación o inquietud: por ejemplo, caminar de un lado a otro, retorcer las manos o ser incapaz de quedarse quieto

Disminución de la agilidad mental, la rapidez del habla o los movimientos corporales

Quejas frecuentes sobre dolores de cabeza y dolores de cabeza inexplicables, que pueden incluir visitas frecuentes a la enfermería de la escuela

Aislamiento social

Mal rendimiento escolar o ausencias frecuentes a la escuela

Menos atención a la higiene personal o la apariencia

Arrebatos de ira, comportamiento perturbador o riesgoso, u otros malos comportamientos

Autolesión: por ejemplo, cortes, quemaduras o perforaciones excesivas o tatuajes

Plan suicida o intento de suicidio

Qué es normal y qué no

Puede resultar difícil notar la diferencia entre los altibajos en el estado de ánimo que simplemente forman parte de la vida de los jóvenes y la depresión adolescente. Habla con tu hijo adolescente. Intenta determinar si tu hijo es capaz de manejar sentimientos difíciles o si la vida le parece abrumadora.

**¿Cuándo consultar al médico?**

Si los signos y síntomas de la depresión continúan, comienzan a interferir en la vida de tu hijo adolescente o te causan inquietudes relacionadas con el suicidio o la seguridad de tu hijo adolescente, habla con un médico o profesional de salud mental capacitado para trabajar con adolescentes. Un buen inicio sería consultar con el médico de cabecera o el pediatra de tu hijo. O tal vez podrían recomendarte a alguien en la escuela de tu hijo.

Es probable que los síntomas de depresión no mejoren por sí solos y pueden empeorar o provocar otros problemas si no se los trata. Los adolescentes deprimidos pueden estar en riesgo de suicidio, incluso si los signos y síntomas no parecen graves.

Si eres adolescente y crees que puedes estar deprimido, o si tienes un amigo que puede estar deprimido, no esperes para pedir ayuda. Habla con un profesional de salud como el médico o acude a la enfermería de la escuela. Comparte tus inquietudes con tus padres, un amigo cercano, un líder espiritual, un maestro o una persona en quien confíes.

¿Cuándo pedir ayuda de urgencia?

A menudo, el suicidio se asocia con la depresión. Si consideras que puedes lastimarte o intentar suicidarte, llama al 911 o al número de emergencia local de inmediato.

También considera estas opciones si tienes pensamientos suicidas:

Llama a tu profesional de salud mental.

Busca ayuda de tu médico de atención primaria u otro proveedor de atención médica.

Ponte en contacto con un amigo cercano o un ser querido.

Ponte en contacto con tu pastor, líder espiritual o alguien más en tu comunidad de fe.

Si un ser querido o amigo está en peligro de intentar suicidarse o lo ha intentado, haz lo siguiente:

Asegúrate de que alguien se quede con esa persona.

Llama de inmediato al 911 o al número de emergencia local.

O, si puedes hacerlo de manera segura, lleva a la persona a la sala de emergencias del hospital más cercano.

Nunca ignores comentarios o preocupaciones sobre el suicidio. Siempre toma medidas para obtener ayuda.

**Causas**

No se sabe exactamente qué causa la depresión, pero puede haber una variedad de factores involucrados. Algunos de ellos son los siguientes:

Química cerebral. Los neurotransmisores son sustancias químicas que están naturalmente presentes en el cerebro y transmiten señales a otras partes del cerebro y el cuerpo. Cuando estas sustancias químicas son anómalas o deficientes, la función de los receptores nerviosos y los sistemas nerviosos cambia, lo cual da origen a la depresión.

Hormonas. Los cambios en el equilibrio hormonal del cuerpo pueden estar involucrados en la causa o el desencadenamiento de la depresión.

Rasgos heredados. La depresión es más común en personas cuyos familiares de sangre, como un padre o un abuelo, también sufren la enfermedad.

Trauma de la primera infancia. Los eventos traumáticos durante la infancia, como el maltrato físico o emocional o la pérdida de un padre, pueden causar cambios en el cerebro que hacen que una persona sea más susceptible a la depresión.

Patrones de pensamiento negativo aprendidos. La depresión en los adolescentes puede estar relacionada con aprender a sentirse desesperanzados, en lugar de aprender a sentirse capaces de encontrar soluciones para los desafíos de la vida.

Factores de riesgo

Existen numerosos factores que aumentan el riesgo de desarrollar o desencadenar una depresión en adolescentes:

Tener problemas que impactan de manera negativa en la autoestima, como la obesidad, los conflictos con compañeros, el acoso escolar prolongado o los problemas académicos

Haber sido víctima o testigo de violencia, como abuso sexual o físico

Padecer otras enfermedades de salud mental, como trastorno bipolar, trastorno de ansiedad, trastorno de personalidad, anorexia o bulimia

Tener una deficiencia en el aprendizaje o padecer un trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

Tener dolor continuo o una enfermedad física crónica, como cáncer, diabetes o asma

Tener ciertos rasgos de personalidad, como baja autoestima o ser excesivamente dependiente, autocrítico o pesimista

Abusar del alcohol, la nicotina u otras drogas

Ser homosexual, bisexual o transexual en un entorno que lo rechaza

Los antecedentes familiares y los problemas con la familia u otras personas también pueden aumentar el riesgo de que el adolescente tenga depresión, por ejemplo:

Tener un padre, un abuelo u otro familiar de sangre que padezca depresión, trastorno bipolar o problemas de alcoholismo

Tener un familiar que se suicidó

Tener una familia disfuncional y conflictiva

Haber experimentado situaciones estresantes recientemente, como el divorcio de los padres, que el padre o la madre estén prestando el servicio militar o la muerte de un ser querido

**Complicaciones**

La depresión sin tratar puede resultar en problemas emocionales, de comportamiento y de salud que afectan cada área de la vida de tu hijo adolescente. Las complicaciones relacionadas con la depresión adolescente pueden incluir, por ejemplo:

Abuso de drogas y de alcohol

Problemas académicos

Conflictos familiares y dificultades en las relaciones

Involucramiento con el sistema de justicia juvenil

Intentos de suicidio o suicidio

**Prevención**

No existe una manera segura de prevenir la depresión. Sin embargo, estas estrategias pueden ser de ayuda. Alienta a tu hijo adolescente a que haga lo siguiente:

Tomar medidas para controlar el estrés, aumentar la resiliencia y mejorar la autoestima para ayudar a manejar los problemas cuando surjan

Buscar el apoyo de amigos y de la sociedad, en especial en tiempos de crisis

Recibir tratamiento a la primera señal de problemas para evitar que la depresión empeore

Mantener el tratamiento en curso, si se recomienda, incluso después de que los síntomas desaparezcan, para evitar una recaída en la depresión