



## ¡Necesitan ayuda! Adolescentes y niños con depresión

Tanto niños como adolescentes pueden presentar depresión leve, moderada o severa. Esta enfermedad puede afectar su autoestima y preparación académica.

Imagina por un instante que eres un niño o un adolescente. Cada día, desde que despiertas, tienes que enfrentar las situaciones que se te presentan: convivir con tus familiares; asistir a la escuela y convivir con tus compañeros, amigos o extraños; resolver tareas y problemas. Pero todas estas acciones las realizas sintiéndote triste la mayor parte del

día, sin energía ni motivación, con dificultad para concentrarte y pensando que eres tonto, feo o incapaz.

Así llega a sentirse un niño o un adolescente con depresión, “una enfermedad que se caracteriza por la disminución del estado de ánimo”, explica la doctora Jacqueline Cortés Morelos, paidopsiquiatra del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina, de la UNAM.

### Cómo reconocerla

Un adolescente o un niño deprimido experimentan una tristeza que dura casi todo el día y casi todos los días, por lo menos durante dos semanas. Pero además presentan al menos cinco de los siguientes síntomas: incapacidad para disfrutar lo que antes les generaba placer; baja autoestima, llanto fácil, falta de energía; alteraciones en el apetito y en el sueño; falta de seguridad y autoconfianza; enlentecimiento de movimientos y síntomas de ansiedad.

En los casos más graves se presentan ideas de muerte o conducta suicida.

Estos síntomas son una señal de alerta para que los padres busquen la ayuda de un especialista.

El problema es que muchas veces se piensa que el niño o adolescente que manifiesta los síntomas anteriores, tiene problemas de conducta y no una depresión.

En niños y adolescentes, muchas veces, la tristeza está sustituida por irritabilidad o enojo que expresan mediante agresividad verbal, física o psicológica, las cuales proyectan a otros o a hacia ellos mismos.

La consecuencia más grave y fatal de no atender la depresión es el suicidio. Los adolescentes son impulsivos y pueden intentar quitarse la vida; incluso los niños mayores de ocho años, que ya tienen consciencia de la muerte, pueden intentarlo.

Además, hay otras consecuencias importantes. Muchos niños o adolescentes con depresión son más vulnerables

a ser víctimas de *bullying* u otras formas de abuso, ya que las ideas de minusvalía que acompañan a la depresión los hacen sentirse inseguros, indecisos, incapaces, feos o tontos. Esto tiene un gran impacto en sus relaciones sociales, especialmente si se considera que para los jóvenes es muy importante el ser aceptado por sus pares.

En el área académica es común que bajen su rendimiento porque hay afectaciones en la concentración, atención y memoria, situación que puede agravarse si van reprobando grados académicos, ya que puede mermar su preparación para la vida.

### La salud de los padres importa

Los hijos de padres deprimidos tienen mayor probabilidad de desarrollar depresión que los hijos de padres que no la padecen. La doctora Cortés explica que “tratándose de una enfermedad que tiene un importante factor hereditario, no es raro que los padres o abuelos también la presenten. En esos casos, es importante que los padres reciban tratamiento, ya que su pobre desempeño parental, a causa de la depresión, podría obstaculizar la mejoría del niño o adolescente”.

La prevalencia de depresión es de 28.2%, en general; sin embargo, hay grupos de edad en los que se da en mayor medida. Los especialistas han identificado picos de presentación a los 17 años y en la tercera edad.

El mejor tratamiento para la depresión es integral: fármacos para mejorar los síntomas más molestos y estabilizar el ánimo; y la psicoterapia para aprender mejores estrategias con el fin de afrontar los problemas o conflictos que se presenten en la familia, con los amigos o en la escuela.

### Cómo piden ayuda

En general, los niños no tienen las herramientas para expresar de manera verbal que están deprimidos y pedir ayuda. La especialista explica que los infantes pueden manifestar que están aburridos o que tienen dolores físicos; se muestran tristes, llorosos o fastidiados. En los casos más graves hablan sobre situaciones que podrían ocurrir cuando “ellos no estén” o expresan escenas de muerte en sus dibujos.

## Tú puedes enfrentar la DEPRESIÓN

Infórmate y asiste al evento *Enfrentar la depresión* • Talleres, charlas y actividades artísticas: 25, 26 y 27 de junio de 2019 en el Museo Universum y en el Museo de la Luz. Informes: 5622 7480 • [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)