

LA DEPRESIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

- La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Las causas o factores de riesgo de la depresión son ciertos rasgos de personalidad; por ejemplo: tener la autoestima baja y ser demasiado dependiente, muy autocrítico o pesimista. También, están las situaciones traumáticas o estresantes, como maltrato físico o abuso sexual, la muerte o la pérdida de un ser querido, una relación difícil o problemas económicos.
- La depresión afecta a adultos y a niños.
- La depresión infantil es una enfermedad psiquiátrica bastante frecuente en niños y adolescentes; se trata de una enfermedad clasificada dentro de los llamados trastornos del humor.
- Los factores sociales y ambientales actuales causan depresión en los adolescentes con mucha más frecuencia que los eventos del pasado o la predisposición genética. Por lo mismo, los factores de riesgo más comunes son problemas en las relaciones con otras personas, familia, amigos, pololo o polola, fracasos en el colegio o frustraciones en alguno de sus hobbies, y por supuesto el bullying.
- Los adolescentes son más sensibles a conflictos con amigos, como también a sentirse excluidos y ridiculizados, en parte, ya que la corteza prefrontal que ayuda al manejo de las emociones, aún está madurando durante la

adolescencia. Un problema que a los adultos nos puede parecer menor o pasajero puede ser realmente una tragedia para un adolescente.

- Hay varios tipos de trastornos del humor que pueden afectarles, como la depresión mayor, la distimia; que es un estado de depresión ligera pero de larga duración, y la enfermedad maníaco depresiva o bipolar.
- Está infra diagnosticada e infra tratada. Esto aumenta las complicaciones y comorbilidades, como también, el riesgo de cronicidad o de aparición de enfermedades psiquiátricas en la edad adulta.
- La depresión leve provoca que el niño se sienta infeliz, pero no le impide llevar una vida normal. Es posible que le suponga un esfuerzo llevar a cabo las tareas cotidianas y no le vea mucho sentido. Con unos pequeños cambios en el estilo de vida puede recuperarse de la depresión leve.
- La depresión moderada repercute de forma considerable en la vida del menor. Puede causar una sensación constante de abatimiento y tristeza. En este caso, el niño debe visitar a un psicólogo o psiquiatra, ya que es poco probable que los cambios en el estilo de vida ayuden a resolver el problema.
- En la depresión mayor el niño se siente incapaz de enfrentarse a la vida diaria y tiene pensamientos negativos constantemente. Esta enfermedad implica una amenaza para su vida, ya que podría intentar suicidarse por lo que es importante acudir al especialista.
- La depresión en niños y adolescentes afecta el crecimiento, el desarrollo personal, el rendimiento escolar, las relaciones familiares e interpersonales.

- Los niños pueden manifestar sentimientos de tristeza, pero estos deben ser pasajeros y con una rápida recuperación.
- Hay casos en que la tristeza persiste, se agudiza, llegando a interferir en el funcionamiento adecuado y normal del niño: afectando de esta forma su vida diaria.
- En estos casos hablamos de una depresión infantil.
- En los adolescentes, el trastorno depresivo se asocia a trastornos conductuales graves como el consumo de drogas, promiscuidad sexual, conductas delictivas y agresividad.
- La depresión es una de los principales factores de suicidio, por lo tanto, hay que estar atentos a la ideación, planificación suicida y como toca el tema de la muerte.
- Prevalencia de la depresión en niños no difiere según sexo; en la adolescencia es mayor en las mujeres.

Síntomas:

- Los síntomas pueden variar dependiendo de la personalidad del niño, de su edad y de la etapa de desarrollo en que se encuentre.
- Niños, irritabilidad; en adolescentes: apatía (pérdida de interés), y la anhedonia (incapacidad para experimentar placer).

- Es importante mencionar que no siempre se encuentran todos los síntomas; Y tampoco la presencia de uno de ellos asume que estamos frente a una depresión; si surge la duda, es mejor que consulte a un especialista.
- Estado de ánimo caracterizado por tristeza o irritabilidad de manera persistente y duradera.
- Pérdida del interés por actividades que anteriormente eran del gusto del niño como ver televisión, jugar PlayStation, etc.
- Aislamiento social.
- Agitación y nerviosismo.
- Problemas o cambios de conducta; ya sea en el apetito, en el sueño o en el comportamiento en el colegio.
- Baja autoestima.
- Sentimientos de desesperación.
- Dificultad en la atención concentración, y por lo tanto una baja en el rendimiento escolar.
- Llanto frecuente.
- Constantes quejas de cansancio, dolores, etc.
- Subida o bajada de peso.

- Conductas dirigidas a lastimarse asimismo, autolesiones; (cortes). Las conductas auto lesivas ocurren cuando una persona se lesiona deliberadamente y con frecuencia. (11 a 25 años).
- Cuando los adolescentes están deprimidos tienden a querer dañarse directa o indirectamente. Un daño directo se refiere a provocarse cortes superficiales en su cuerpo como en los brazos y muslos generalmente, pero puede ser también quemarse con cigarrillos o incluso golpearse la cabeza contra la pared o el suelo. Indirectamente se dañan abusando de las drogas o teniendo conductas peligrosas, como tener relaciones sexuales sin protección. Estas conductas sirven para distintos propósitos por ejemplo sentir cualquier cosa incluso dolor en vez del sentimiento negativo del cual intentan escapar generalmente angustia. Tener el control sobre algo, cuando el resto de la vida parece estar fuera de su control; no eligen el colegio en que pasan gran parte del día, por ejemplo. Imitar la conducta de otros, para tener un sentido de pertenencia.
- En general, en niños menores de siete años, el síntoma frecuente es la ansiedad; puede tener rabietas, llanto inmotivado, quejas somáticas como dolores abdominales, cefaleas; pérdida del interés por los juegos habituales, cansancio excesivo o aumento de la actividad motora y retraso psicomotor. Se asocia a los trastornos de ansiedad, las fobias escolares y a los trastornos de eliminación como es la encopresis o enuresis.
- En niños desde siete años a la edad puberal, (9 - 11 años); hay síntomas en la esfera afectiva y conductual: irritabilidad, agresividad, agitación o inhibición psicomotriz, apatía, tristeza, sensación frecuente de aburrimiento, culpabilidad e ideas recurrentes de muerte. En la esfera cognitiva y actividad escolar: baja autoestima, falta de concentración, fobia escolar, disminución del rendimiento escolar, trastornos de conducta en el colegio y en la relación con sus pares. En la esfera somática: cefaleas, dolor abdominal, trastornos del sueño insomnio o hipersomnia, bajo peso para su edad cronológica y disminución o aumento del apetito.

- En los adolescentes aparecen conductas negativistas y disociales, abuso de alcohol y sustancias, irritabilidad, inquietud, malhumor y agresividad, hurtos, deseo e intentos de fugas, sentimiento de no ser aceptado, falta de colaboración con la familia, aislamiento, descuido del aseo personal y autocuidado, hipersensibilidad con retraimiento social, tristeza, anhedonia y cogniciones típicas: auto reproches, auto imagen deteriorada y disminución de la autoestima. En ocasiones, pueden tener pensamientos relativos al suicidio. Es frecuente que el trastorno depresivo se presente asociado a trastornos disociales, trastornos por déficit de atención, trastornos de ansiedad, trastorno por abuso de sustancias y trastornos de la conducta alimentaria.

¿Cómo podemos ayudarlos?

- Indagar en las causas de la depresión no hay que ignorar lo que le pasa, pensando que ya se le pasará; hay que hablar con el niño, aprovechar de jugar, de ver cuentos, de crear un ambiente cercano, sin tensiones, para que el niño se abra y nos cuente.
- Darle mucha importancia a su autoestima preguntarle qué piensa sobre sí mismo, y ayudarle a tener una sana autoestima.
- Establecer y mantener rutinas los niños; se sienten muy seguros cuando funcionan con rutinas, estas les aportan confianza y tranquilidad.
- Evitar que tenga estrés, por ejemplo, chequear el calendario de actividades en el colegio o de las actividades extra programáticas.
- Comprobar que no sienta culpa por algo que está fuera de su control; enseñarle a distinguir o diferenciar entre los sucesos o acontecimientos que

él puede controlar y los que no. Por ejemplo, los problemas de pareja entre sus padres.

- Tratar de tranquilizar al niño, estar pendiente si tiene cambios de ánimo estar pendientes de de ayudarlos en todas aquellas situaciones que lo pueden hacer sentir triste. Ayudarlo a comprender estas situaciones. Podría ser la muerte de una mascota, un niño que no quiere jugar con él en el colegio, etc.
- Mostrarle el cariño y el amor. Es muy importante que los niños se sientan queridos incondicionalmente. (gordo, chico, mal alumno, etc.)
- Buscar y compartir actividades que los diviertan; que fomenten la distensión. Cuando los niños están alegres, eliminan la tristeza. El poder desconectarlos de los estudios o de las preocupaciones que los aquejan; y disfrutar de las pequeñas cosas es imprescindible.
- Tratar la depresión con naturalidad; hay que estar atento a cualquier circunstancia, pero evitar que el niño se sienta culpable por sentirse triste y preocupar a sus familiares, porque eso lo único que va a hacer, es ayudarlo a esconder sus sentimientos.
- Si hay dudas acerca de si su hijo está pensando en quitarse la vida, lo mejor es preguntárselo directamente; esto no aumentará el riesgo ni le pondrá ideas en la cabeza. Preguntas cómo: ¿estás pensando en hacer algo para dejar de existir? o ¿a veces preferirías no estar vivo?, son ejemplos de preguntas directas que invitan a empezar una conversación sobre lo que le está pasando
- Llevarlo a un especialista, si uno como padre o como cuidador percibe que las consecuencias que está teniendo este estado de ánimo persisten en el niño y no mejora. Incluso, si el adolescente no quiere ir y dice que no va a hablar en la sesión, llevarlo y permitirle al profesional manejar la situación.

- Lo normal y esperable es que la infancia se desarrolle en un entorno seguro y sano, donde el niño se sienta feliz y tranquilo.
- Como adultos responsables de estos niños y como sociedad debemos fomentar una infancia plena, feliz y tranquila que les posibilite su desarrollo y crecimiento. Por esto es fundamental estar atentos a los estados de tristeza persistentes y generalizados.
- Es fundamental que los padres conozcan los síntomas de la depresión en niños, que sepan que no es culpa suya, y que se trata de una enfermedad que tiene un tratamiento muy eficaz.