

Cuando su hijo adolescente tiene un diagnóstico de depresión

Tener mal humor es normal en un adolescente. Pero la depresión es más que un simple malhumor. Es una enfermedad grave, pero tratable. Si a su hijo adolescente le diagnosticaron depresión, en esta ficha encontrará ayuda para apoyarlo.

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo. Pero afecta tanto el estado de ánimo como la conducta. No se sabe a ciencia cierta cuál es la causa de la depresión. Se vincula con cambios en los niveles de determinadas sustancias químicas del cerebro. Estas sustancias químicas afectan la capacidad para sentir placer. La depresión puede afectar a varios miembros de la misma familia. Un adolescente puede ser más propenso a deprimirse si alguno de sus familiares tuvo depresión.

La depresión es una enfermedad grave, igual que la diabetes o que una enfermedad del corazón. Y al igual que con cualquier enfermedad grave, el adolescente no puede simplemente salir de la depresión a fuerza de voluntad. Necesita tratamiento.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

En los adolescentes, los siguientes son algunos de los signos y los síntomas frecuentes de depresión:

- Pérdida de interés en la familia, en los amigos o en las actividades que antes disfrutaba
- Hablar sobre sentimientos de desesperanza o de falta de valor
- Aumento en los comportamientos insensatos o arriesgados
- Hablar sobre el suicidio o la muerte
- Disminución de las notas académicas
- Sentimientos de temor, ansiedad, inquietud o irritabilidad
- Llanto excesivo
- Grandes cambios de apetito o peso
- Comer o dormir más o menos de lo habitual
- Problemas para recordar, pensar o tomar decisiones
- Conductas iracundas o agresivas
- Consumo de drogas o alcohol
- Lesionarse a propósito (cortarse, quemarse o hacerse moretones)

¿Cuál es el próximo paso?

Después de un diagnóstico de depresión en un adolescente, el próximo paso es decidir cómo tratarla. Si no se trata, la depresión puede causar muchos problemas. Puede hacer que el adolescente consuma drogas y alcohol. Puede llevarlo a tener conductas temerarias. Puede aumentar el riesgo de otros problemas de salud mental. Es un factor de riesgo para el suicidio. Pero el tratamiento puede ayudar. El proveedor de atención médica de su hijo puede derivar al adolescente a un proveedor de salud mental. Este proveedor puede hablar con usted y con el adolescente sobre las mejores formas de tratar la depresión.

¿Cómo se trata la depresión?

Los dos tratamientos más comunes para la depresión son los medicamentos y la terapia conversacional. Ambos pueden tardar algunas semanas en comenzar a surtir efecto. Pero ambos pueden ser muy eficaces. Suelen usarse juntos.

Medicamentos

Los medicamentos para la depresión se llaman antidepresivos. Se cree que afectan el equilibrio de algunas sustancias químicas del cerebro. Así es posible restablecer los niveles normales. Los medicamentos pueden ayudar mucho. Pero encontrar el que funcione mejor para el adolescente puede llevar tiempo.

Si se recetan medicamentos:

- Siga las instrucciones con atención. Dígale al proveedor de atención médica cómo está su hijo adolescente. Dígale si nota algún cambio.
- No deje nunca que su hijo tome mayor o menor cantidad de un medicamento ni que lo deje por su cuenta. Primero consulte con el proveedor de atención médica.
- No le dé nunca a su hijo hierbas medicinales junto con los antidepresivos. Primero consulte con el proveedor de atención médica.
- En algunos adolescentes y adultos jóvenes, los antidepresivos pueden aumentar los pensamientos sobre el suicidio. Si esto sucede, hable con el proveedor de atención médica de su hijo de inmediato.
- Asegúrese de que su hijo sepa que no es seguro compartir los medicamentos con nadie.

Terapia conversacional

En la terapia conversacional, se habla con un consejero o con otro proveedor de atención médica capacitado. Hay distintos métodos de terapia conversacional. Pero todos tienen la finalidad de ayudar a cambiar los pensamientos y sentimientos sobre los problemas. La terapia suele hacerse en sesiones individuales. Pero se puede hacer en grupo con otros adolescentes. También puede hacerse con otros familiares.

Cómo controlar el uso de dispositivos y las redes sociales

La tecnología es una parte habitual de la escuela y la vida; prohibirla no es útil. En lugar de eso, piense en formas de reducir los riesgos para su hijo adolescente.

- Revise la actividad en las redes sociales de su hijo adolescente. Las víctimas del acoso por Internet tienden a tener niveles altos de depresión. Son más propensas a sentirse solas e indefensas.

- Manténgase al día sobre las aplicaciones nuevas de redes sociales. Hable con su hijo adolescente sobre las aplicaciones o los sitios web que usan. Revíselos usted también.
- Colabore con su hijo adolescente para acordar reglas sobre el uso de las redes sociales electrónicas. Incluya un plan sobre qué hacer si lo acosan en línea.

Cómo mostrar su apoyo

La recuperación de cualquier enfermedad lleva tiempo. Con la depresión, sucede lo mismo. Mientras su hijo se recupera, hay formas para ayudarlo a sentirse mejor:

- Explíquele a su hijo de que la depresión es una enfermedad y que no tiene la culpa.
- Modifique sus horarios para que pueda pasar un tiempo de calidad con su hijo. No permita el uso de dispositivos electrónicos durante este tiempo ni de su parte ni de parte de su hijo.
- Sea paciente. Quizás tenga un comportamiento difícil en ciertas ocasiones. Pero recuerde que solo está intentando manejar la situación. Su apoyo puede significar mucho.
- Tenga presente que ayudar a su hijo ayuda a toda la familia. Considere la posibilidad de participar en un grupo de apoyo para padres y hermanos de adolescentes con depresión. El proveedor de atención médica de la familia y el consejero escolar del adolescente pueden darle una lista de recursos en línea y en la comunidad.

Aliéntelo a hacer lo siguiente:

- Hablar con usted y compartir sus sentimientos
- Pasar tiempo con amigos y seres queridos
- Hacer actividad física regular para aliviar los síntomas de la depresión

Cómo detectar los signos de advertencia del suicidio

La depresión puede llenar la cabeza de su hijo adolescente con ideas tan negativas que suicidarse le puede parecer la única opción. Si le preocupa que su hijo esté pensando en el suicidio, no dude en preguntarle al respecto. Hacer preguntas NO provoca el suicidio. Los pensamientos o las acciones suicidas no son una llamada inofensiva de atención. Son signos de estrés extremo. No deben pasarse por alto.

Si su hijo adolescente se aísla más, empieza a regalar sus cosas, de repente se muestra muy feliz o aliviado o habla sobre el suicidio, ¡busque ayuda de inmediato! Si conoce a alguien que está hablando de suicidio y tiene los medios para llevarlo a cabo, haga lo siguiente: **No lo deje solo.** Tome medidas.

En caso de crisis, llame al 988

Si su hijo está en riesgo inmediato de hacerse daño o de dañar a otras personas, llame o envíe un mensaje de texto al 988. No deje a la persona sola. Cuando llame o envíe un mensaje de texto al 988, hablará con un consejero de crisis capacitado de la Línea de Crisis y Prevención del Suicidio, 988. Hay una opción de chat en línea en 988lifeline.org. La línea 988 es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

Cuándo debe llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica si a su hijo adolescente le sucede lo siguiente:

- Tiene efectos secundarios de algún medicamento
- La depresión empeora
- Se vuelve muy agresivo o se enoja mucho
- Presenta signos de que se hará daño o habla al respecto

Para obtener más información

- **Línea de Crisis y Prevención del Suicidio 988**, 988, 988lifeline.org
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness)**, 800-950-6264, www.nami.org
- **Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health)**, 866-615-6464, www.nimh.nih.gov
- **Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry)**, 202-966-7300, www.aacap.org