



Cómo ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar la depresión

En un vistazo

- La vida puede ser difícil para los adolescentes. Muchos pueden sufrir de depresión pero, con su ayuda y apoyo, pueden salir adelante.
- Los signos de depresión pueden ser estados de ánimo irritables o enojados, dolores y molestias inexplicables, autocrítica y comportamiento malo o peligroso.
- Para ayudar a su hijo adolescente, puede aprender sobre la depresión, ser paciente y solidario, animarlo a ver a sus amigos y a ponerse en forma, además de conseguir el tratamiento adecuado.



Cómo ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar la depresión

La vida puede ser dura para los adolescentes. Ellos normalmente lidian con hormonas alborotadas, las presiones sociales y emocionales del crecimiento y las exigencias de la escuela. Así que no sorprende que muchos padres encuentren a sus hijos adolescentes malhumorados y difíciles a veces. Sin embargo, lo que a veces puede parecer un estado de ánimo de un adolescente típico, en realidad puede ser depresión. Si su hijo adolescente a menudo está de mal humor, esta hoja informativa lo ayudará a comprender si puede tener depresión y cómo puede ayudarlo a sobrellevar la situación.



Signos de depresión en los adolescentes

- **Estados de ánimo irritables o enojados:** usted puede pensar que una persona deprimida debería parecer triste, pero es más probable que los adolescentes deprimidos sean gruñones u hostiles o que tengan arrebatos de ira.
- **Molestias y dolores inexplicables:** un adolescente que está deprimido puede ir a la enfermera de la escuela con más frecuencia o quejarse de problemas vagos, por ejemplo, dolores de estómago o de cabeza.
- **Autocrítica:** los adolescentes deprimidos pueden consumirse con sentimientos de inutilidad, rechazo y fracaso.
- **Descenso del rendimiento escolar:** la depresión puede causar una falta de motivación u organización que se traduce en calificaciones más bajas.
- **Comportamiento arriesgado:** los adolescentes deprimidos pueden tener relaciones sexuales sin protección, robar, pelear, conducir de forma peligrosa o consumir sustancias. Las autolesiones, como cortarse, rasguñarse, quemarse o perforarse o tatuarse en exceso, también pueden ser una señal de que un adolescente necesita ayuda.

Si cree que su adolescente puede estar deprimido, llévelo a ver a su médico. Un médico puede descartar otras afecciones que puedan estar causando los problemas o diagnosticar depresión. Un médico puede diagnosticar depresión si un adolescente actúa malhumorado o deprimido durante al menos dos semanas y tiene cuatro o más de los siguientes síntomas:

- Problemas de sueño (generalmente dormir demasiado).
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Pérdida de interés en los amigos.
- Cambio en el apetito o el peso.
- Falta de energía.
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Actuar de forma inquieta o lenta.
- Pensamientos de muerte o suicidio.



Cómo se trata la depresión

La depresión afecta aproximadamente a uno de cada cinco adolescentes y al doble de niñas que de niños. Algunos adolescentes pueden mejorar gradualmente por sí mismos, pero muchos necesitan ayuda para superar su depresión.

Al igual que los adultos, el principal tratamiento para los adolescentes con depresión son los antidepresivos o el asesoramiento (o ambos). Si a su adolescente le recetan antidepresivos, asegúrese de comprender los riesgos y beneficios de estos medicamentos antes de que comience a tomarlos. Y una vez que lo haga, es importante que no deje de tomarlos sin hablar primero con su médico, incluso si se siente mucho mejor, ya que la abstinencia repentina puede empeorar los síntomas.

Cualquiera que sea el tratamiento recetado a su hijo adolescente, asegúrese de observarlo para detectar cualquier signo de cambio de humor. Si le preocupa que esté empeorando, hable nuevamente con su médico. Y si alguna vez le preocupa que pueda lastimarse o suicidarse, busque ayuda de inmediato.





Cómo puede ayudar a su hijo adolescente

Si se deja sin tratamiento, la depresión puede afectar la autoestima de un joven y conducir a un comportamiento destructivo, por ejemplo, abuso de drogas y suicidio. Sin embargo, hay muchas cosas que puede hacer para ayudar:

- **Aprenda sobre la depresión:** explíquelo a su hijo adolescente que la depresión es una enfermedad y, al igual que otras enfermedades, debe tratarse. Ayude a la familia a entender por lo que pasa el adolescente.
- **Sea paciente y comprensivo:** comprenda que tomará algún tiempo para que el tratamiento funcione.
- **Anime a su hijo adolescente a mantenerse activo:** el ejercicio puede ayudar a combatir la depresión.
- **Anímelo a salir y ver a sus amigos:** pasar demasiado tiempo solo no es bueno para la salud emocional.
- **Vigile su estado de ánimo:** llame a su médico si su depresión parece estar empeorando en lugar de mejorar.
- **Ayúdelo a conseguir tratamiento:** llévelo a su médico y asegúrese de que asista a sus sesiones de terapia y tome los medicamentos recetados.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.