



Cómo ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar la depresión

De un vistazo

- La vida puede ser difícil para los adolescentes y 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 ponerse en forma, y obtener el tratamiento adecuado.



Cómo ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar la depresión

La vida puede ser dura para los adolescentes. Están lidiando 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 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 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.
- **Disminución en el 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, rascarse, 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 las actividades que antes disfrutaba.
- Pérdida de interés en los amigos.
- Cambio del apetito o peso.
- Falta de energía.
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentimientos de baja autoestima o culpa.
- Actuar inquieto o lento.
- 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 la terapia (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 hagan, es importante que no se detengan sin hablar primero con su médico, incluso si se sienten mucho mejor, ya que la abstinencia repentina puede empeorar los síntomas.

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





Cómo puede ayudar a su hijo adolescente

Si no se trata, 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 están pasando.
- **Sea paciente y comprensivo:** comprenda que tomará algún tiempo para que el tratamiento funcione.
- **Anime a su hijo adolescente a ser 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 recibir tratamiento:** llévelos a su médico y asegúrese de que asista a sus sesiones de consejería y tome cualquier medicamento recetado.



Apoyo esencial cuando lo necesite

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



Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC