

Cómo ayudar al adolescente a afrontar la depresión

En pocas palabras

- La vida puede ser complicada para los adolescentes y muchos pueden sufrir depresión, pero con su ayuda y apoyo pueden superarla.
- Las señales de depresión pueden ser estado de ánimo irritable o de enojo, dolores y molestias inexplicables, autocrítica y mal comportamiento o peligroso.
- Para ayudar al adolescente, puede aprender sobre la depresión, ser paciente y brindarle apoyo, animarlo a ver a sus amigos, a que se ponga en forma y a recibir el tratamiento adecuado.



Cómo ayudar al adolescente a afrontar la depresión

La vida puede ser complicada para los adolescentes. Están lidiando con hormonas furiosas, las presiones sociales y emocionales del crecimiento y las exigencias de la escuela. Por eso no sorprende que muchos padres encuentren a sus hijos adolescentes malhumorados y difíciles en ocasiones. Sin embargo, lo que a veces podría parecer un estado de ánimo típico de un adolescente, en realidad puede ser depresión. Si este suele estar de mal humor, esta hoja informativa lo ayudará a comprender si puede tener depresión y cómo usted puede ayudarlo a afrontarla.



Señales de depresión en adolescentes

- **Estados de ánimo de irritabilidad o enojo:** quizás piense que una persona deprimida debería parecer triste, pero es más probable que los adolescentes deprimidos estén de mal humor, sean hostiles o tengan arrebatos de ira.
- **Dolores y molestias inexplicables:** un adolescente deprimido puede acudir más a menudo a la enfermería de la escuela o quejarse de problemas imprecisos, como por ejemplo, dolores de estómago o de cabeza.
- **Autocrítica:** los adolescentes deprimidos pueden estar consumidos por sentimientos de inutilidad, rechazo y fracaso.
- **Disminución del desempeño escolar:** la depresión puede provocar una falta de motivación u organización que dé lugar a calificaciones más bajas.
- **Comportamientos de riesgo:** los adolescentes deprimidos pueden tener relaciones sexuales sin protección, robar, pelearse, conducir de forma peligrosa o consumir sustancias. Las autolesiones, como cortarse, rascarse, quemarse o realizarse perforaciones o tatuajes en exceso, también pueden ser una señal de que necesita ayuda.

Si cree que su hijo adolescente puede estar deprimido, llévelo a ver al médico. Un médico puede descartar otras afecciones que puedan estar causando los problemas o diagnosticar la depresión.

También puede diagnosticar depresión si el adolescente se muestra de mal humor o deprimido durante al menos dos semanas y tiene cuatro o más de los siguientes síntomas:

- Problemas de sueño (normalmente dormir demasiado)
- Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar
- Pérdida de interés en los amigos
- Cambios en el apetito o el peso
- Falta de energía
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Estar inquieto o lento
- Pensamientos de muerte o suicidio



Cómo se trata la depresión

La depresión afecta a aproximadamente uno de cada cinco adolescentes y al doble de mujeres que de varones. Algunos adolescentes pueden mejorar gradualmente por sí solos, pero muchos necesitan ayuda para superar la depresión.

Al igual que los adultos, el tratamiento principal para los adolescentes con depresión son los antidepresivos o el acompañamiento terapéutico (o ambos). Si 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 dejen de tomarlos sin hablar primero con el médico, incluso si se sienten mucho mejor, ya que una abstinencia repentina podría empeorar los síntomas.

Cualquiera que sea el tratamiento que reciba el adolescente, asegúrese de observarlo para detectar cualquier señal 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 al adolescente

La depresión no tratada puede afectar la autoestima de una persona joven y llevar a comportamientos destructivos, incluidos, consumo de drogas y suicidio. Sin embargo, hay muchas medidas que puede tomar para ayudar:

- **Aprenda sobre la depresión:** explíquelo al adolescente que la depresión es una enfermedad y, como otras enfermedades, debe tratarse. Ayude a los familiares a comprender por lo que están pasando.
- **Sea paciente y comprensivo:** debe entender que el tratamiento tardará algún tiempo en hacer efecto.
- **Anime al adolescente a estar activo:** el ejercicio puede ayudar a combatir la depresión.
- **Anímelo a salir y a ver a sus amigos:** pasar demasiado tiempo en soledad no es bueno para la salud emocional.
- **Vigile su estado de ánimo:** llame al médico si la depresión parece empeorar en lugar de mejorar.
- **Ayúdele a recibir tratamiento:** llévelo al médico y asegúrese de que asista a las sesiones de acompañamiento terapéutico y de que tome los medicamentos recetados.



Apoyo crítico para cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener más información y recursos de apoyo crítico.



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al centro de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.