

16. La depresión

Sin entrar en ahondar sobre los tipos de depresión, hoy abordaremos este problema de salud de forma genérica. La depresión es un trastorno mental común que puede afectar a personas de todas las edades, incluyendo a adultos, infancia y adolescencia. Es importante conocer sus síntomas, causas y cómo abordarla para buscar ayuda a tiempo.

16.1 Síntomas de la depresión en personas adultas

La depresión se manifiesta de diversas maneras, pero algunos de los síntomas más comunes incluyen:

Estado de ánimo triste o vacío: Sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y desánimo.

Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas: Falta de motivación para realizar actividades que antes te proporcionaban placer.

Cambios en el apetito: Pérdida o aumento significativo del apetito.

Problemas para dormir: Insomnio, despertarse demasiado temprano o dormir demasiado.

Fatiga o falta de energía: Sentimientos constantes de cansancio y agotamiento.

Dificultad para concentrarse: Problemas para prestar atención o tomar decisiones.

Sentimientos de inutilidad o culpa: Creencias negativas sobre uno mismo y sensación de ser un fracaso.

Pensamientos de muerte o suicidio: Pensamientos recurrentes sobre la muerte o deseos de acabar con la vida.

Es importante destacar que no todos los individuos experimentarán todos estos síntomas, y la intensidad de los mismos puede variar.

16.2 Sobre las causas de la depresión

Las causas exactas de la depresión aún no se conocen por completo, pero de entre la multitud de investigaciones existentes sobre el tema, podemos considerar la existencia de una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales que contribuyen a su aparición, desarrollo y/o permanencia en la persona.

Algunos de estos factores incluyen:

- Desequilibrios químicos en el cerebro: Alteraciones en los neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina.
- Genética: Predisposición familiar a la depresión.
- Eventos estresantes de la vida: Pérdida de un ser querido, problemas financieros, divorcio, etc.
- Enfermedades médicas: Ciertas enfermedades crónicas, como el cáncer o la diabetes, pueden aumentar el riesgo de depresión.



- Uso de ciertas sustancias: El consumo excesivo de alcohol o drogas puede desencadenar o empeorar la depresión.

16.3 Modos de abordaje de la depresión

Sin embargo, cada vez existen más evidencias sobre la posibilidad de tratamiento en depresión, y existen diversas opciones terapéuticas disponibles. Indudablemente, el tratamiento más adecuado dependerá de la gravedad de los síntomas y de las características individuales de cada persona.

Algunas de las opciones más comunes incluyen:

- Terapia psicológica: La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una de las terapias más efectivas para la depresión. Ayuda a identificar y modificar pensamientos y comportamientos negativos.
- Apoyo de Medicamentos: Los antidepresivos son medicamentos que ayudan a regular los neurotransmisores en el cerebro.
- Apoyo de Terapia Relacional-interpersonal: Por medio de la cual, se enfoca en mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación.

Es fundamental buscar ayuda profesional si crees que estás experimentando síntomas de depresión. Un terapeuta o psiquiatra podrá realizar un diagnóstico preciso y recomendar el tratamiento más adecuado para ti.

Es importante recordar que la depresión es una enfermedad real y en ocasiones, la persona necesita de ayuda externa para poner en marcha sus propios recursos. No es útil decir a la persona afectada “haz un esfuerzo”...”si quieres, puedes” o cosas similares.

En los estados más graves, la persona se encuentra completamente anulada en su voluntad e incapaz de llevar a cabo ninguna acción. Es necesario un estado previo y facilitador de inicio desde el cual poder comenzar la terapia o el acompañamiento. De ahí que, en muchas ocasiones, el paso previo sea recomendar medicación que equilibre el funcionamiento de los neurotransmisores. Estos son sustancias químicas que transmiten señales entre las neuronas. Se cree que los desequilibrios en ciertos neurotransmisores juegan un papel fundamental en la depresión. Algunos de los neurotransmisores más estudiados en relación con la depresión son:

Serotonina: A menudo llamada la "hormona de la felicidad", la serotonina regula el estado de ánimo, el apetito, el sueño y otras funciones cognitivas. Los niveles bajos de serotonina se han asociado con la depresión.

Noradrenalina: Este neurotransmisor está involucrado en la respuesta al estrés y la regulación de la atención. Los niveles bajos de noradrenalina también se han relacionado con la depresión.



Dopamina: Aunque más conocida por su papel en el sistema de recompensa, la dopamina también influye en el estado de ánimo y la motivación. Las alteraciones en los niveles de dopamina pueden contribuir a la depresión.

Queremos añadir en esta guía un apartado específico sobre los casos de detección en infancia y adolescencia.

16.4 Depresión infantil: entendiendo y abordando este problema

La depresión no es exclusiva de los adultos. Los niños también pueden experimentar este trastorno mental, y es crucial reconocer sus señales para brindarles el apoyo necesario.

16.5 ¿Qué es la depresión infantil?

La depresión infantil es un trastorno del estado de ánimo que afecta a niños y adolescentes. Se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban y otros síntomas que pueden interferir significativamente en su vida diaria.

16.5.1 Causas de la depresión infantil

Las causas exactas de la depresión infantil son complejas y pueden variar de un niño a otro. Algunos factores que pueden contribuir incluyen:

- Factores genéticos: La predisposición genética puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión.
- Cambios químicos en el cerebro: Desequilibrios en los neurotransmisores pueden jugar un papel importante.
- Eventos estresantes: Pérdida de un ser querido, problemas familiares, acoso escolar, cambios importantes en la vida, entre otros.
- Enfermedades médicas: Ciertas enfermedades crónicas pueden aumentar el riesgo de depresión.
- Personalidad: Algunos niños pueden ser más vulnerables a la depresión debido a su temperamento o personalidad.

16.5.2 Síntomas de la depresión infantil

Los síntomas de la depresión infantil pueden variar y pueden no ser tan evidentes como en los adultos. Algunos signos comunes incluyen:

- Cambios en el estado de ánimo: Tristeza persistente, irritabilidad, llanto frecuente.



- Pérdida de interés en actividades: Desinterés por jugar, hacer amigos, o participar en actividades escolares.
- Cambios en los hábitos alimenticios: Pérdida o aumento del apetito.
- Problemas para dormir: Dificultad para conciliar el sueño, despertarse temprano o dormir demasiado.
- Cambios en el comportamiento: Aislamiento social, bajo rendimiento escolar, irritabilidad, rabietas.
- Quejas físicas: Dolores de cabeza, dolor de estómago, fatiga.
- Pensamientos negativos: Sentimientos de inutilidad, culpa, desesperanza o pensamientos suicidas.

Los síntomas de la depresión infantil pueden variar y pueden no ser tan evidentes como en los adultos. Algunos signos comunes incluyen:

- Cambios en el estado de ánimo: Tristeza persistente, irritabilidad, llanto frecuente.
- Pérdida de interés en actividades: Desinterés por jugar, hacer amigos, o participar en actividades escolares.
- Cambios en los hábitos alimenticios: Pérdida o aumento del apetito.
- Problemas para dormir: Dificultad para conciliar el sueño, despertarse temprano o dormir demasiado.
- Cambios en el comportamiento: Aislamiento social, bajo rendimiento escolar, irritabilidad, rabietas.
- Quejas físicas: Dolores de cabeza, dolor de estómago, fatiga.
- Pensamientos negativos: Sentimientos de inutilidad, culpa, desesperanza o pensamientos suicidas.

16.6 Modos de abordaje de la depresión infantil

La depresión infantil es un trastorno tratable. El tratamiento generalmente combina terapia psicológica y, en algunos casos, medicación. Junto con la Terapia cognitivo-conductual, o el apoyo de medicación prescrita por el pediatra, será fundamental la terapia familiar que dé al entorno claves para la mejora de las relaciones y modos de comunicación con el / la menor. Y que, sin duda, configurarán el tejido de apoyo estable que este/a necesita.



16.7 ¿Cuándo buscar ayuda?

Si sospechas que tu hijo/a puede estar deprimido/a, es importante buscar ayuda de un profesional de la salud mental lo antes posible. Un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado pueden marcar la diferencia en la vida de tu hijo.

La depresión infantil es un problema serio que no debe ignorarse. Con el tratamiento adecuado, la mayoría de los niños con depresión se recuperan completamente. La depresión es una enfermedad mental grave que puede afectar a personas de todas las edades, incluyendo a niños y adolescentes. Es fundamental tomarla en serio y comprender la importancia tanto de su tratamiento como de su detección precoz.

Por otra parte, la Depresión en Adolescentes es un desafío complejo y un problema de salud mental cada vez más frecuente y preocupante. Se trata de un trastorno del estado de ánimo que va más allá de los típicos altibajos emocionales de la adolescencia. Es importante comprender sus causas, síntomas y cómo abordarla de manera efectiva.

16.8 Posibles causas

Las causas de la depresión en adolescentes son multifactoriales y pueden incluir, los mismos tipos de factores de los que hablábamos en el caso de la infancia, como

- Factores biológicos: Desequilibrios químicos en el cerebro, predisposición genética.
- Factores psicológicos: Baja autoestima, pensamientos negativos, dificultades para manejar el estrés.

Pero nos encontramos con Factores sociales: Problemas familiares, acoso escolar, pérdida de un ser querido, presión social. O de otro tipo de sucesos vitales como cambios hormonales, inicio de la pubertad, problemas en las relaciones interpersonales, que pueden dificultar la adaptación del/a joven a su vida diaria provocándole frustración y desconcierto.



Entre los síntomas más habituales nos podemos encontrar con:

- Cambios de humor: Tristeza persistente, irritabilidad, aislamiento social.
- Pérdida de interés: Desinterés en actividades que antes disfrutaban.
- Cambios en los hábitos alimenticios: Pérdida o aumento del apetito.
- Problemas para dormir: Insomnio o sueño excesivo.
- Fatiga: Sentimientos de cansancio y falta de energía.
- Dificultad para concentrarse: Problemas en el rendimiento académico.
- Pensamientos negativos: Sentimientos de inutilidad, culpa, desesperanza o pensamientos suicidas.

En infancia y adolescencia es fundamental el papel de apoyo que demos a las familias y a cuidadores/as más cercanos a los/as menores. Los Modelos parentales, las relaciones familiares que establecemos en el entorno y la autoestima son factores de vital importancia en el desarrollo general de los niños/as, y de forma especial, en casos de depresión infantil y adolescente.

Los padres/madres son los primeros modelos para sus hijos. Un ambiente familiar cálido, seguro y lleno de apoyo puede ayudar a prevenir y abordar la depresión en adolescentes. Una buena comunicación y una relación cercana con los padres/madres y otros miembros de la familia pueden ser un factor protector. Estas son las redes de apoyo de referencia para los/as hijos/as. Finalmente, la autoestima baja puede aumentar el riesgo de depresión. Fomentar la autoestima en los adolescentes es fundamental para el afrontamiento de sus dificultades y su desarrollo pleno, que no quiere decir, ausente de problemas, sino resiliente a ellos.

Es importante aprender a servirnos de una comunicación abierta, en la que se fomente un ambiente favorable y en el que los adolescentes se sientan cómodos para expresar sus sentimientos y preocupaciones. Una capacidad práctica de resolución de problemas, a través de la cual enseñar a los adolescentes, esas habilidades para resolver situaciones más o menos complejas, de manera efectiva. Un entrenamiento en fomentar la autonomía, permitiendo a los adolescentes tomar decisiones y asumir responsabilidades de manera gradual, así como las

consecuencias de las mismas. Todo ello contribuye a un apoyo en la construcción de la identidad, ayudando a los/as adolescentes a explorar sus intereses y valores, y a desarrollar una personalidad propia.

16.9 La importancia de la prevención y la detección precoz

La prevención es clave para combatir la depresión, en cualquier etapa vital.

- Cuanto antes se inicie el tratamiento, más rápido se pueden aliviar los síntomas y prevenir que la depresión se cronifique.
- La depresión no tratada puede llevar a complicaciones graves, como el suicidio, abuso de sustancias y problemas de salud física.
- Un diagnóstico y tratamiento tempranos permiten a las personas recuperar su capacidad de disfrutar de la vida, de sus relaciones y de sus actividades diarias.
- La detección temprana y el tratamiento efectivo ayudan a reducir el estigma asociado a la depresión, fomentando una mayor comprensión y aceptación de esta enfermedad.

Aunque no existe una forma infalible de prevenir la depresión, existen algunas estrategias a niveles de políticas locales pueden ayudar a reducir el riesgo:

- Promover la salud mental: Educar a la población sobre la salud mental, reducir el estigma y fomentar la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.
- Fomentar hábitos saludables: Promover una alimentación saludable, ejercicio regular, suficiente sueño y técnicas de manejo del estrés.
- Fortalecer las relaciones sociales: Fomentar la conexión con amigos y familiares, y crear redes de apoyo.
- Identificar y abordar factores de riesgo: Identificar y abordar factores de riesgo como el estrés, la soledad, el trauma y las enfermedades crónicas.