

# ¿Cuáles son los síntomas de depresión en los adolescentes?

---

 [childmind.org/article/cuales-son-los-sintomas-de-depresion-en-los-adolescentes](https://childmind.org/article/cuales-son-los-sintomas-de-depresion-en-los-adolescentes)

Ron J. Steingard, MD, is associate medical director and senior pediatric psychopharmacologist at the Child Mind Institute.

Como los adolescentes suelen cambiar de estados de ánimo, puede ser difícil reconocer cuando su hijo o hija se ha deprimido y podría necesitar ayuda. Lo primero que se suele observar es el retraimiento, o cuando el adolescente deja de hacer cosas que generalmente le gusta hacer. Podría haber otros cambios en el estado de ánimo, inclusive tristeza o irritabilidad. O en su conducta, que incluye el apetito, nivel de energía, patrones de sueño y desempeño académico. Si varios de estos síntomas están presentes, esté pendiente de la posibilidad de depresión.

Esto es especialmente importante porque para el momento que los familiares y las personas que están alrededor del adolescente observan su falta de interés en la mayoría de las cosas, o lo que denominamos anhedonia, generalmente ha estado deprimido por algún tiempo. La depresión es un trastorno de internalización; es decir, uno que trastorna la vida emocional del paciente, en vez de un trastorno por externalización, el cual toma la forma de una conducta problemática o perturbadora. Como tal, es necesario cierto tiempo para que los demás no solo lo reconozcan sino generalmente para que el paciente en sí se dé cuenta que sus pensamientos y respuestas emocionales están perturbados.

Obsérvese que en realidad hay dos tipos de depresión. En el trastorno depresivo mayor —la forma más familiar de depresión— los síntomas ocurren en lo que pueden ser episodios severos que tienden a durar de siete a nueve meses. Pero también hay otra forma de depresión llamada trastorno distímico, en el que los síntomas son más leves, pero duran más tiempo, incluso años. De manera que, aunque la experiencia de distimia puede ser menos debilitante para el niño en algún momento determinado, el riesgo es que haya mayor daño acumulado, más tiempo en el que el niño se mantiene fuera del proceso de desarrollo saludable.

## **Por qué la intervención temprana es de suma importancia**

Cuando un adolescente está deprimido, su sufrimiento no es la única razón por la que es importante ayudar. Además del trastorno en sí, hay efectos adicionales que puede causar problemas de por vida. Con la depresión vienen la baja energía y la escasa concentración, dos factores que es probable que tengan una repercusión significativa sobre el funcionamiento social y académico.

Es fácil ver los efectos del mal funcionamiento académico: rezagarse en la escuela debilita la confianza e imagen de sí mismo que tiene el niño, y puede repercutir en su vida futura si se prolonga. Pero el aprendizaje social es tan crítico como el aprendizaje

académico en la adolescencia. Las deficiencias en las habilidades sociales, no solo ponen a los adolescentes deprimidos detrás de sus pares, sino que, en ellos mismos, puede agravar la depresión.

## **Pensamiento suicida**

Es importante entender que un adolescente que está deprimido puede que también presente ansiedad, y puede que sea necesario tratarle por dos trastornos aparte. Puede que la depresión conduzca a la ansiedad —el estado mental negativo de un adolescente deprimido es idóneo para la incertidumbre. Si no se siente bien consigo mismo, no se siente confiado, seguro o protegido, puede que la ansiedad encuentre el terreno abonado. También puede que sea que las regiones del cerebro afectadas por la ansiedad y la depresión se encuentran próximas y se afectan entre sí.

Dos problemas graves que se asocian directamente con la depresión y ansiedad en adolescentes son el pensamiento (o la conducta) suicida y el consumo de drogas. El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre adolescentes y adultos jóvenes, de edades entre 15 y 24 años, y sabemos que la mayoría de los niños que comenten suicidio han estado sufriendo de una enfermedad psiquiátrica. En situación de riesgo se encuentran especialmente los adolescentes que esconden su depresión y ansiedad de los padres y amigos. Es por eso que es importante estar alerta a los signos de estos trastornos —retraimiento, cambios en el desempeño escolar, hábitos de alimentación, patrones de sueño, cosas que ellos disfrutaban hacer —incluso cuando los adolescentes no son comunicativos acerca de cómo se sienten.

Igualmente, la mayoría de los adolescentes que presentan problemas de consumo de drogas también tienen un trastorno psiquiátrico, que incluye, con mayor frecuencia, la ansiedad o la depresión, lo cual es otro motivo importante para buscar tratamiento de manera oportuna.

## **Tratamientos para la depresión**

Afortunadamente, la participación temprana de los profesionales de la salud puede acortar el período de enfermedad y disminuir las probabilidades de perder lecciones de vida importantes.

El tratamiento más frecuente que un profesional de la salud mental es apto para usar es alguna forma de terapia cognitivo-conductual, y dependiendo de lo pequeño que sea el niño, puede implicar también enseñar a los padres. La terapia cognitivo-conductual se fundamenta en la idea de que una persona que esté sufriendo de un trastorno del estado de ánimo está atrapada en un patrón de pensamiento negativo. Los niños deprimidos tienden a autoevaluarse de forma negativa, interpretar las acciones de otros de forma negativa y suponer el resultado más oscuro posible de los eventos. En la TCC, le enseñamos a los que sufren a desafiar esos pensamientos negativos, a reconocer el patrón y a autoentrenarse para pensar más allá de ellos. Y en muchos casos observamos verdadera mejoría.

Si la depresión es moderada a severa, el tratamiento puede implicar medicamentos, tales como antidepresivos. Generalmente, una combinación de psicoterapia y medicamentos funciona mejor que cualquiera de ellas sola.

## Related Reading



[¿Es real la adicción a Internet?](#)



[Cómo ayudar a su adolescente deprimido](#)

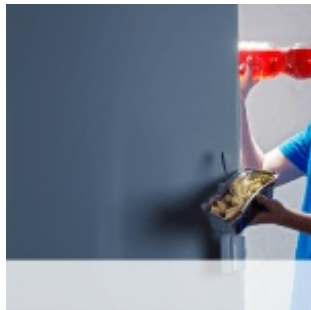


[DBT: ¿Qué es la terapia dialéctica conductual?](#)



[Guía para Padres sobre](#)

## Mutismo Selectivo

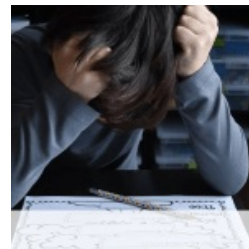


[Información básica sobre el trastorno por atracón](#)



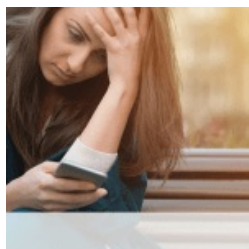
[¿Su hijo está recibiendo la dosis correcta de medicamento?](#)

Popular on [childmind.org](http://childmind.org)

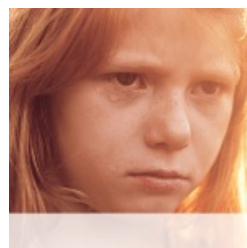


[Why Are Kids Different at Home and at School?](#)

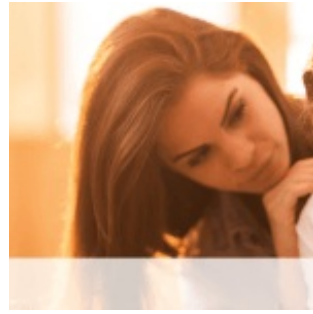
[DMDD: Extreme Tantrums and Irritability](#)



[Social Media and Self-Doubt](#)



[Is My Child's Anger Normal?](#)



## What to Do (and Not Do) When Children Are Anxious



CBD: What Parents Need to Know

Powered by