

LA DEPRESIÓN... EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia puede ser difícil. Hay cambios en el cuerpo y el cerebro que pueden afectar la forma en que uno aprende, piensa y se comporta. Y si se enfrentan situaciones difíciles o estresantes, es normal tener altos y bajos emocionales.

Pero si has estado demasiado triste durante mucho tiempo (algunas semanas o hasta meses) y no puedes concentrarte o hacer las cosas que generalmente disfrutas, es posible que quieras hablar con un adulto de confianza sobre la depresión.



National Institute
of Mental Health

¿Qué es la depresión?

La depresión (trastorno depresivo grave) es una enfermedad que puede interferir con la capacidad para hacer las actividades diarias, como dormir, comer o manejar el trabajo escolar. La depresión es común, pero eso no significa que no sea grave. Es posible que se necesite un tratamiento para que la persona se sienta mejor. La depresión puede darse a cualquier edad, pero a menudo los síntomas comienzan en la adolescencia o a los 20 o los 30 años. Puede ocurrir junto con otros problemas mentales, el abuso de sustancias y otros problemas de salud.

¿Por qué no puedes simplemente “quitarte” la depresión?

Los amigos o familiares pueden tener buenas intenciones al decirle a alguien con depresión que “se le quite”, o “se le pase”, que “sea positivo” o “puede ser más feliz si se esfuerza más”. Pero la depresión no es una señal de debilidad o un defecto de carácter. **La mayoría de las personas con depresión necesitan tratamiento para mejorar.**

¿Cuáles son los síntomas y señales de la depresión?

La tristeza es algo que todos sentimos. Es una reacción normal a una pérdida o un contratiempo (problema), pero generalmente pasa con el tiempo. La depresión es diferente.

Si crees que puedes estar deprimido, hazte estas preguntas:

- ▶ ¿Te sientes constantemente triste, ansioso o incluso «vacío», como si no sintieras nada?
- ▶ ¿Te sientes sin esperanza o como si todo está saliendo mal?

- ▶ ¿Sientes que no vales nada o te sientes indefenso? ¿Te sientes con culpa?
- ▶ ¿Te sientes irritable la mayor parte del tiempo?
- ▶ ¿Pasas más tiempo solo y te alejas de amigos y familiares?
- ▶ ¿Tus calificaciones están empeorando?
- ▶ ¿Has perdido interés o gusto en las actividades y pasatiempos que antes disfrutabas?
- ▶ ¿Has cambiado tus hábitos de la alimentación o de sueño (comiendo o durmiendo más de lo normal o menos de lo normal)?
- ▶ ¿Te sientes cansado todo el tiempo? ¿Como si tuvieras menos energía de lo normal o nada de energía?
- ▶ ¿Te sientes inquieto o tienes problemas para sentarte quieto?
- ▶ ¿Sientes que tienes problemas para concentrarte, recordar información o tomar decisiones?
- ▶ ¿Tienes dolores o molestias, dolores de cabeza, calambres o problemas estomacales sin una razón clara?
- ▶ ¿Alguna vez piensas en morir o en el suicidio? ¿Alguna vez has tratado de hacerte daño?

¿Qué debo hacer si estoy pensando en suicidarme o hacerme daño?

Si estás en crisis y necesitas ayuda, llama gratis a la **Red Nacional de Prevención del Suicidio**, disponible las 24 horas del día, todos los días de la semana: 1-888-628-9454. El servicio está disponible para todas las personas. Las personas sordas y con problemas de audición pueden comunicarse con la Red a través de TTY al 1-800-799-4889. Todas las llamadas son confidenciales. También puedes visitar el sitio web en español de la Red: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>.

La **línea de texto para momentos de crisis** (Crisis Text Line) es otro recurso gratuito y confidencial disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Envía un mensaje de texto escribiendo “HOME” al 741741 y un consejero de crisis capacitado te ayudará y enviará información por mensaje de texto. Visita www.crisistextline.org (inglés).

No todas las personas con depresión tienen todos los síntomas. Algunas personas tienen solo algunos síntomas, mientras que otras personas tienen muchos. Los síntomas y su duración varían de persona a persona.

¿Cómo puedo obtener ayuda?

Si crees que puedes estar deprimido, no estás solo. La depresión es común, pero también se puede tratar. ¡Pide ayuda! Aquí hay algunos pasos que puedes tomar:

- **Paso 1:** Intenta hablar con un adulto de confianza, como un padre o tutor, maestro o un consejero escolar. Si no te sientes cómodo hablando con un adulto, intenta hablar con un amigo. Si no estás seguro de a quién o dónde acudir, puedes usar TXT 4 HELP (www.nationalsafeplace.org/txt-4-help), donde puedes enviar mensajes de texto en inglés a un profesional de la salud mental.

Para obtener más ideas y una lista de líneas telefónicas con información de salud, visita www.nimh.nih.gov/ (palabras de búsqueda: niños y adolescentes).

- **Paso 2:** Si eres menor de 18 años de edad, pídele a uno de tus padres o tutor que haga una cita con tu médico para una evaluación. Tu médico puede asegurarse de que no tengas una enfermedad física que pueda estar afectando tu salud mental. El médico también puede hablar contigo acerca de la posibilidad de ver a un profesional de la salud mental, como un psiquiatra, consejero, psicólogo o terapeuta. Estos profesionales pueden diagnosticar y tratar la depresión y otros trastornos mentales.

¿Cómo se trata la depresión?

La depresión generalmente se trata con psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos.

¿Qué es la psicoterapia?

La psicoterapia (a veces llamada “terapia de diálogo”) es un término para las técnicas de tratamiento que pueden ayudarte a identificar y controlar emociones, pensamientos y comportamiento problemáticos. La psicoterapia puede llevarse a cabo en una reunión personal con un profesional de la salud mental con licencia. A veces también podrías ser parte de un grupo guiado por un profesional de la salud mental.

Puedes leer más sobre la psicoterapia en www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies (inglés).

¿Cuáles son los medicamentos para tratar la depresión?

Si tu médico cree que necesitas medicamentos para tratar la depresión, es posible que te recete un antidepresivo.

Cuando estés tomando un antidepresivo, es importante seguir cuidadosamente las instrucciones del médico para tomar tu medicamento. El medicamento puede tomar hasta seis semanas para tener efecto y no debes dejar de tomarlo sin la ayuda de un médico. También debes evitar el uso de alcohol o drogas que no te hayan recetado para que los medicamentos puedan funcionar.

Cuando llegue el momento de dejar el medicamento, el médico te ayudará a disminuir la dosis poco a poco y de manera segura, para que tu cuerpo se pueda adaptar. Si dejas de tomar el medicamento demasiado pronto, tus síntomas de depresión pueden volver a aparecer. Otra razón para dejar de tomar medicamentos poco a poco es porque dejarlos de pronto puede causar síntomas de abstinencia como ansiedad e irritabilidad.

Los antidepresivos pueden tener efectos secundarios. Estos efectos secundarios generalmente son leves (posibles molestias del estómago o dolores de cabeza) y pueden desaparecer solos. Sin embargo, habla con tu médico sobre cualquier efecto secundario que tengas, ya que tu médico puede ajustar la dosis o cambiar el medicamento. Puedes obtener más información sobre los efectos secundarios en www.fda.gov (inglés) o www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol/default.htm (español).

Aunque los antidepresivos pueden ser efectivos, pueden presentar riesgos graves para algunos, especialmente para niños y adolescentes. Cualquier persona que tome antidepresivos debe ser monitoreado de cerca, especialmente cuando comienzan a tomarlos. La ansiedad grave o nerviosismo al principio del tratamiento pueden causar angustia y es importante decirle al médico de inmediato.

Para muchas personas, los riesgos de no recibir tratamiento para la depresión superan los efectos secundarios de los medicamentos antidepresivos cuando se usan bajo la supervisión cuidadosa de un médico. La información sobre medicamentos cambia frecuentemente. Habla con tu médico y visita el sitio

web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) (www.fda.gov) para obtener la información más actualizada sobre la seguridad de los medicamentos.

¿Qué otras cosas puedo hacer para ayudar a controlar la depresión?

Ten paciencia y recuerda que los tratamientos toman tiempo para tener efecto. Mientras tanto, puedes:

- ▶ Mantenerte activo y hacer ejercicio, incluso si es solo salir a caminar.
- ▶ Tratar de mantener un horario de sueño regular.
- ▶ Pasar tiempo con amigos y familiares.
- ▶ Dividir las tareas escolares o laborales en tareas más pequeñas y organizarlas en orden de lo que se debe hacer primero. Después, haz lo que puedas.

¿Qué puedo hacer si alguien que conozco podría tener depresión?

Si crees que un amigo podría tener depresión, primero ayúdale a hablar con un adulto de confianza que pueda poner a tu amigo en contacto con un profesional de la salud. También puedes:

- ▶ Ser comprensivo, paciente y darle ánimo, incluso si no entiendes completamente lo que está pasando.
- ▶ Invitar a tu amigo a actividades, eventos sociales o simplemente a pasar el rato.
- ▶ Recordarle a tu amigo que es importante obtener ayuda y que, con el tiempo y el tratamiento, se sentirá mejor.

- ▶ **Nunca ignores los comentarios sobre la muerte y el suicidio**, incluso si parecen ser una broma o comentarios exagerados. Hablar del suicidio no es solo para llamar la atención, sino que debe tomarse en serio. Habla lo antes posible con un adulto de confianza, como un padre, maestro o hermano mayor.

¿Qué debo hacer si alguien que conozco está considerando el suicidio?

A menudo, la familia y los amigos son los primeros en reconocer las señales de advertencia de suicidio y pueden dar el primer paso para ayudar a la persona a encontrar ayuda.

Recuerda:

- ▶ Si alguien te dice que se va a matar, no dejes a esa persona sola.
- ▶ No le prometas a nadie que mantendrás en secreto sus pensamientos sobre el suicidio. Asegúrate de decírselo a un amigo o familiar de confianza, o a un adulto con quien te sientas cómodo.
- ▶ Obtén ayuda lo antes posible. Llama al 911 para servicios de emergencia y/o lleva a la persona a la sala de emergencias del hospital más cercano.

También puedes llamar a 1-888-628-9454, el número gratuito de la **Red Nacional de Prevención del Suicidio**, disponible las 24 horas del día, todos los días de la semana. El servicio está disponible para todas las personas. Todas las llamadas son confidenciales. También puedes chatear en línea con la Red en www.suicidepreventionlifeline.org (inglés).

La **línea de texto para momentos de crisis** es otro recurso gratuito y confidencial disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Envía un mensaje de texto escribiendo “HOME” al 741741 y un consejero de crisis capacitado te ayudará y enviará información por mensaje de texto. Visita www.crisistextline.org (inglés).

¿Qué debo hacer si alguien está publicando mensajes suicidas o algo preocupante en las redes sociales?

Si ves mensajes o transmisiones en vivo de comportamientos suicidas en las redes sociales, llama al 911 inmediatamente, comunícate con la línea gratuita de la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 o envía un mensaje en inglés a la línea de texto para momentos de crisis (envía la palabra “HOME” al 741741).

Algunos sitios de redes sociales también tienen un proceso para reportar el contenido suicida y obtener ayuda para las personas que publican el mensaje. Cada uno ofrece diferentes opciones sobre cómo responder si ves publicaciones sobre el suicidio. Por ejemplo:

- ▶ La página web de prevención del suicidio de Facebook está en **www.facebook.com/help/** [si tu configuración está en español, usa el término de búsqueda “suicidio” o “prevención del suicidio”, o si tu configuración está en inglés, usa “suicide” o “suicide prevention”].
- ▶ Instagram usa herramientas automatizadas en la aplicación para ofrecer recursos, que también se pueden encontrar en línea en **<https://help.instagram.com>** [página en inglés, usa los términos de búsqueda “suicide,” self-injury,” o “suicide prevention”].
- ▶ La página de ayuda de Snapchat ofrece orientación en español en **<https://support.snapchat.com/es/a/Snapchat-Safety>** o en inglés en **<https://support.snapchat.com>** [si tu configuración está en español, usa el término de búsqueda “suicidio” o “prevención del suicidio”, o si tu configuración está en inglés, usa “suicide” o “suicide prevention”].
- ▶ La página web de Tumblr sobre recursos para consejería y prevención está en **<https://tumblr.zendesk.com>** [si tu configuración está en español, usa el término de búsqueda “ayuda” o “prevención”, luego haz clic en “Recursos de ayuda y prevención” o si tu configuración está en inglés, usa el término de búsqueda “counseling” o “prevention”, luego haz clic en “Counseling and prevention resources”].

- ▶ Las mejores prácticas de Twitter para enfrentar la autolesión y el suicidio están en <https://support.twitter.com> [si tu configuración está en español, usa los términos de búsqueda “suicidio”, “autolesión” o “prevención del suicidio” o si tu configuración está en inglés, usa “suicide,” “self-harm,” o “suicide prevention”].
- ▶ La página web del Centro de seguridad de YouTube se puede encontrar en <https://support.google.com/youtube> [si tu configuración está en español, usa el término de búsqueda “suicidio y autolesión”, o si tu configuración está en inglés, usa “suicide and self-injury”].

Ya que la ayuda a través de estos procesos se puede retrasar, sigue siendo importante llamar al 911 si alguien está publicando mensajes suicidas o algo perturbador en las redes sociales. Las personas, incluso extraños, han salvado vidas por estar atentos.

Para más información

Para obtener más información sobre la depresión y la prevención del suicidio, visita el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) en www.nimh.nih.gov (inglés) o www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml (español).

Recursos relacionados:

- ▶ MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina: <https://medlineplus.gov/spanish/teenhealth.html> (español) o <https://medlineplus.gov/teenhealth.html> (inglés)
- ▶ NIDA for Teens, Drugs & Health (NIDA para adolescentes, blog sobre drogas y la salud): <http://teens.drugabuse.gov/blog>
- ▶ Red Nacional de Prevención del Suicidio: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>, 1-888-628-9454, ayuda gratuita las 24 horas al día
- ▶ Anti-Bullying (Prevención del acoso): <https://espanol.stopbullying.gov/> (español)

Reproducciones

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. El NIMH le anima a copiar y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, como el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar ciertas dudas legales o éticas, le pedimos que tome nota de las siguientes pautas:

- ▶ El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- ▶ El NIMH no ofrece consejos médicos ni recomendaciones o remisiones a tratamientos específicos. Nuestros materiales no se deben usar de manera que den la apariencia de que estamos dando este tipo de consejos o haciendo este tipo de recomendaciones.
- ▶ El NIMH solicita que las organizaciones no federales que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y la “marca” o imagen de la institución.
- ▶ Si se agregan logotipos o enlaces a sitios web que no pertenecen al gobierno federal, estos no deben dar la impresión de que el NIMH endosa algún producto o servicio comercial o algún servicio o tratamiento médico.
- ▶ Las fotografías en esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos. El uso de algunas de las imágenes está restringido.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas o del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH llamando al **1-866-615-6464** o envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos: 301-443-8431 o
1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. SOM 18-4302
Traducido en abril del 2018

