

Depresión en Niños y Adolescentes

Por Marisol Muñoz-Kiehl, PhD

Lamentablemente, la depresión en niños y adolescentes es más común de lo que pensamos. Sin embargo, a menudo no se detecta o trata temprano porque puede manifestarse de manera diferente a la típica en la adultez.

Síntomas

- Tristeza o irritabilidad persistentes
- Pérdida de interés en actividades favoritas
- Falta de energía, malestar, y dolores
- Cambios en el comer o dormir
- Sentido de culpabilidad y desesperanza
- Falta de concentración
- Deterioro en los estudios
- Aislamiento o problemas en las relaciones
- Conductas autodestructivas

Causas y Efectos

Los episodios depresivos son precipitados por una combinación de factores bioquímicos (predisposiciones genéticas y desequilibrios hormonales) y psicosociales (pérdidas, problemas con familiares o pares, y presiones escolares y sociales).

La depresión tiende a correr en familias, y afecta a niños y a niñas, aún desde temprana edad. Sus repercusiones impactan su aprovechamiento académico, sus relaciones interpersonales, y su sentido de amor propio, hasta el punto de desear morir y hacer intentos contra su vida. En busca de alivio para el malestar de la depresión, a veces recurren al alcohol y a las drogas, complicando aún más la situación.

Tratamientos

Afortunadamente, tenemos a nuestro alcance recursos y tratamientos para enfrentar la depresión. En el Área de la Bahía existen fuentes de ayuda para todo niño y joven, sin importar su situación migratoria.

Los psicólogos (licenciados con títulos de Ph.D., Psy.D), terapeutas de parejas y familias (con licencia MFT), y trabajadores sociales clínicos (siglas profesionales LCSW) ofrecen terapias y consejería individual, familiar, y grupal. Los pediatras y psiquiatras de niños y adolescentes, siendo médicos, también pueden recetarles medicinas psicotrópicas para los síntomas de la depresión.

El tratamiento puede tener lugar mientras el niño o adolescente vive en su hogar, o en hospitales o instituciones residenciales si necesitan intervención intensiva y supervisión profesional mientras se estabiliza su condición emocional.

- Si el niño o joven tiene seguro Medi-cal, califica para evaluación y tratamiento de salud mental gratis por medio del programa EPSDT. Llame a su oficina de Medi-cal o pregunte en su clínica de salud.
- En California, si el niño o joven tiene un plan de educación especial (PIE), tiene derecho a asesoramiento y seguimiento gratuito por medio del programa AB3632. Procure orientación en su escuela.
- Los planes de seguro de salud incluyen beneficios de salud mental o psiquiatría. Infórmese llamando a su representante.

En Caso de Crisis

- Línea para prevenir el suicidio: 1-800-SUICIDE, 1-800-784-2433
- Línea para familias con estrés: 1-800-829-3777
- Línea de información y referidos en crisis: 1-800-543-7283
- Líneas para jóvenes: 1-800-843-5200, 1-800-637-0701, 1-800-999-9999

La depresión infantil y juvenil es desconcertante y angustiante. Mas hay ayuda y hay cura. ¡Adelante, que sí se puede!