

# DEPRESIÓN

## en niños y adolescentes



La **depresión** es una enfermedad bastante frecuente y seria en niños y adolescentes. Aproximadamente uno de cada veinte tendrá un episodio depresivo antes de cumplir los 19 años, y la realidad es que menos de la mitad de estos niños reciben un tratamiento adecuado. Además, la depresión es la primera causa de suicidio, y el suicidio es la tercera causa de muerte en jóvenes entre 10 y 24 años. Su frecuencia está aumentando en los últimos años.

### Conocer sus síntomas nos ayudará a prevenirla

#### CAMBIOS EN SU ESTADO ANÍMICO

Irritabilidad, ira, rabietas frecuentes, llanto, tristeza mantenida, apatía...



#### CAMBIOS EN EL SUEÑO

Dificultad para dormir o sueño excesivo.



#### CAMBIOS EN EL APETITO

Disminución del apetito o apetito excesivo.

#### SÍNTOMAS FÍSICOS

Quejas frecuentes sobre malestar físico sin causa médica aparente (cefaleas, dolor abdominal, mareo, molestias frecuentes...). Cansancio excesivo y falta de energía.

#### DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE

Disminución en el rendimiento escolar, peores resultados académicos, deberes escolares no realizados, problemas para mantener la atención y concentrarse, olvidos frecuentes...



#### MENOS CAPACIDAD DE DISFRUTE

Deja de emocionarse, sentir alegría o disfrutar con actividades y cosas que antes le gustaban.

#### AISLAMIENTO SOCIAL

Pasa más tiempo solo, no se relaciona...

#### AUTOESTIMA BAJA

Sentimientos de culpa frecuentes, sentimientos de inutilidad o minusvalía.

#### PENSAMIENTOS O IDEAS SUICIDAS

Verbaliza pensamientos sobre muerte y suicidio.

# ¿Qué factores la predisponen?

**FACTORES GENÉTICOS:** (es decir, la herencia). La probabilidad de que un niño o un adolescente tenga depresión se multiplica por cuatro cuando uno de sus padres la ha padecido.

**FACTORES AMBIENTALES:** Pérdida de una persona cercana, desestructuración familiar, dificultades en el colegio, rechazo de compañeros, etc.



## ¿Qué podemos hacer?

¡IMPORTANTE!

Ofrécele **COMPENSIÓN Y AYUDA**, fomentando que exprese libremente sus sentimientos y evitando que se sienta culpable.

- Promueva una buena salud, incluyendo una dieta saludable, descanso adecuado, ejercicio y relaciones positivas con las personas del entorno.
- No ignores ninguna de las señales de alarma o síntomas.
- Consulta con su pediatra y valora la necesidad de acudir a profesionales de la salud mental. Cuanto antes se trate la depresión, menos se complicará y antes recuperará el niño su estilo de vida habitual.

## ¿Tiene tratamiento?

La **psicoterapia cognitivo conductual** es la más estudiada y la que más se utiliza en caso de niños y adolescentes.

En casos más graves, se puede requerir el tratamiento con medicamentos e incluso el ingreso hospitalario.



Fuente: Sociedad de Psiquiatría Infantil de la Asociación Española de Pediatría. EnFamiliaAEP. Depresión en niños y adolescentes. Texto publicado en 2019 // Centros para el control y la detección de Enfermedades. Ansiedad y depresión en la infancia y adolescencia. // ADOLESCERE, revista de formación continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. Febrero 2020

Cuidamos de lo que más te importa, su salud.

Departamento de Enfermería Escolar

Redvital Salud

