

12 octubre
2023



¡Know! Acerca de la importancia de las pruebas de detección

Cada adolescente con depresión puede experimentar síntomas diferentes, y puede ser difícil determinar qué cambios de comportamiento son signos de depresión. Por lo que las pruebas de detección de depresión y salud mental son importantes. Las pruebas de detección suelen durar 5 minutos y pueden formar parte del chequeo anual de un adolescente. Durante una evaluación, el médico hará preguntas sobre los sentimientos y comportamientos de los adolescentes y determinará si el tratamiento y el seguimiento son necesarios. Una prueba de detección no es un diagnóstico, pero es una forma útil de comprender los impactos que los síntomas de depresión están teniendo en la vida de su hijo adolescente.^{3,5,6}



¡Know! Como tomar en serio la depresión adolescente

Los problemas comunes como la presión social, las expectativas académicas y los cambios corporales pueden crear muchos altibajos para los adolescentes. Pero para algunos, los niveles bajos no son solo sentimientos temporales, más bien son síntomas de depresión. La depresión es un problema grave de salud mental que afecta la forma en que las personas piensan, sienten y se comportan. En los adolescentes, la depresión puede tener un impacto negativo en el funcionamiento social y académico y tener otras consecuencias graves. La depresión no es algo que se pueda superar con fuerza de voluntad, requiere tratamiento y apoyo a largo plazo. Obtenga más información sobre la depresión adolescente y cuál es su rol u como padre/adulto atento con los siguientes consejos.^{1,2,3}

¡Know! Qué señales buscar

La depresión puede pasar desapercibida en los adolescentes porque los adultos a menudo esperan que los adolescentes actúen de mal humor o emocionalmente. Los jóvenes también pueden tener dificultades para comprender y expresar sus sentimientos, lo que puede dificultarles la búsqueda de ayuda. Cuando los adultos que se preocupan por ellos saben qué señales buscar, pueden identificar los síntomas de la depresión y tomar medidas tempranas para ayudar a los adolescentes a tener acceso a la atención médica que necesitan para sentirse mejor.

Los signos de depresión en los adolescentes pueden incluir:

- Cambios en los niveles de energía: estar frecuentemente cansado y lento o tenso e inquieto
- Cambios en los patrones de sueño: dormir mucho más o mucho menos de lo normal
- Cambios en el apetito: comer mucho más o mucho menos de lo normal
- Consumo de alcohol u otras drogas
- Dificultad para concentrarse, incluyendo dificultades para quedarse quieto, o estar muy olvidadizo.
- Quejas físicas frecuentes e inexplicables, como dolores de cabeza, dolores corporales o fatiga
- Aislamiento social: incluyendo los problemas en las relaciones o el alejamiento de los amigos y las actividades
- Bajo rendimiento escolar o ausencias frecuentes
- Menos atención a la higiene personal y a la apariencia
- Irritabilidad, arrebatos de ira o actos riesgosos
- Mostrar autolesiones u otro comportamiento autodestructivo
- Hablar sobre la muerte o el suicidio o regalar objetos importantes
- Sentimientos duraderos de tristeza, desesperanza, culpa, inutilidad o desesperación
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos habituales
- Baja autoestima o sentimientos de no ser lo suficientemente bueno
- Huir o amenazar con huir de casa
- Sensibilidad al fallo o al rechazo

2,3,4,5,6,7,8

¡Know! Cómo apoyar a los adolescentes que lidian con la depresión

Hay muchas cosas que los adultos que se preocupan por ellos pueden hacer para apoyar a los adolescentes que han sido diagnosticados con depresión o que están experimentando algunos síntomas de depresión. Intente usar los siguientes consejos para ayudar a los adolescentes a sobrellevar los desafíos de la depresión.

Comienza con preguntas compasivas

La depresión es un tema difícil de discutir, y es posible que los adolescentes no quieran mencionarlo a los adultos en sus vidas. Puede iniciar una conversación haciendo preguntas compasivas que reconozcan el estado emocional de su hijo adolescente. Por ejemplo, podrías preguntar "Parece que has estado muy deprimido últimamente. ¿Es eso cierto? Es posible que usted desee saltar inmediatamente a querer solucionar el problema, pero eso puede parecer crítico en lugar de amoroso. En su lugar, concéntrese en tratar de entender lo que su joven esta sintiendo sin juzgarlo."⁹

Concéntrese en las cualidades de su hijo adolescente

Tómese el tiempo para notar y señalar las cualidades y los comportamientos positivos de su joven. Dígales que está orgulloso de ellos cuando los vea cuidarse solos, lavar los platos, interactuar con amigos y familiares o hacer otras cosas que requieran esfuerzo. Probablemente apreciarán que los reconozcas por hacer un buen trabajo, incluso si es algo que se espera que hagan de todos modos.^{5,9}

Enfóquese en crear un entorno de seguridad

La depresión puede aumentar el riesgo de suicidio de una persona. Asegurarse de que su hogar sea un ambiente seguro puede prevenir las autolesiones y el suicidio. Siga las pautas de almacenamiento seguro para medicamentos recetados y de venta libre, armas de fuego y alcohol. También es posible que desee trabajar con su hijo adolescente para crear un plan de seguridad.^{5,10}

Apoye las rutinas diarias saludables

Estar deprimido/a puede dificultar la realización de las tareas y rutinas diarias. Trate de recordarle amablemente a su joven que duerma, coma, haga ejercicio y tome sus medicamentos. Además, considere darle a su hijo adolescente la oportunidad de participar en las actividades diarias sin criticarlo. Ofrezcale una invitación para que se una a usted para hacer algún encargo o diligencia que estaba planeando hacer, pero evite sermonearlos sobre lo que "deberían" estar haciendo.^{9,10}

Tóme en serio la depresión

Si bien no todos los adolescentes que experimentan síntomas de depresión serán diagnosticados con depresión o considerarán el suicidio, es importante tomar en serio cualquier síntoma. Conéctese con el proveedor de atención médica de su hijo adolescente y con los servicios comunitarios locales para tener acceso a recursos y tratamiento. Sepa que hay apoyos disponibles para ayudar a su hijo/a y para ayudarlo a usted mientras navega por el cuidado de su joven.^{5,8}

[Las fuentes indicadas en el superíndice se encuentran hipervinculados al comienzo de este documento.](#)

Para poder leer más Consejos Preventivos ¡Know!, utilice el código QR para llegar a los archivos.



Recursos

[El Nino Deprimido - AACAP](#)

[Cómo ayudar a un adolescente deprimido - Child Mind Institute](#)

[Realice una prueba de salud mental - Mental Health America](#)

[Ayuda para la toma de decisiones sobre el almacenamiento seguro de armas de fuego y medicamentos \(lock2live.org\)](#)

[Cómo crear un plan de seguridad contra el suicidio - Child Mind Institute](#)

[Test de depresión - Mental Health America](#)

know[®]
Consejos Preventivos Para Todos

**Prevention
Action Alliance**
Lifetime Prevention | Lifetime Wellness

