
Depresión en los niños

Depression in Children



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

Información para los padres

por D.H. Saklofske, Ph.D., Universidad de Saskatchewan, H.L. Janzen, Ph.D., Universidad de Alberta, D.K. Hildebrand, Ph.D., Universidad de Saskatchewan y Laura Kaufmann, NCSP, Coppel, TX

Introducción

El estado de ánimo depresivo es una parte común y universal de la experiencia humana. Puede ocurrir a cualquier edad y tener muchas causas. Los niños pueden comunicar o mostrar sentimientos de infelicidad, tristeza, desaliento o irritabilidad, pero la mayoría de los niños se recuperan rápidamente de estos estados de ánimo. Sin embargo, para otros la depresión puede ser severa y de larga duración, y puede interferir con todos los aspectos de la vida diaria, desde el rendimiento académico hasta las relaciones familiares.

La incidencia de depresión severa en los niños es probablemente del 5% al 6%, aunque no se saben las cifras exactas. Aunque en la niñez no existen diferencias entre los géneros en relación a los trastornos del estado de ánimo, las niñas son más propensas que los niños a sufrir de depresión durante la adolescencia y la etapa adulta. La depresión y el riesgo de suicidio que la acompaña aumentan significativamente durante la adolescencia.

Diagnosticando y tratando la depresión en los niños

El comienzo de la depresión puede ser súbito o gradual, por corto o largo plazo. Reconocer y diagnosticar la depresión en los niños puede ser difícil debido a que la depresión puede estar presente al mismo tiempo que otros trastornos, como la ansiedad y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Apesar de que un niño puede presentar uno o más síntomas de depresión, generalmente se considera un trastorno depresivo mayor si se observan cuatro o más síntomas por un largo período de tiempo. Las características de la depresión varían en relación con la edad y el nivel de desarrollo del niño. Por ejemplo, quejas sobre molestias físicas, agitación, ansiedad y temores se ven más a menudo en niños más jóvenes. Los adolescentes, por otro lado, son más propensos a exhibir una conducta antisocial e inclinada al debate y a la argumentación, y a demostrar inquietud e irritabilidad.

Tipos de depresión

La depresión es usualmente diagnosticada por un psicólogo o psiquiatra, utilizando los criterios del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales—cuarta edición*, publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría (1994). La severidad de la depresión es usualmente clasificada como leve, moderada o grave. La duración del estado de ánimo depresivo es un elemento clave para ayudar a determinar la severidad y el tipo de depresión. La tristeza normal es usualmente corta. Los niños tienen cambios en su estado de ánimo, como los adultos, y cierta cantidad de tristeza es parte natural de la vida. Si la tristeza viene y va en cuestión de días, probablemente no hay de qué preocuparse. Un tipo de tristeza leve que dura un largo período se llama *distimia*. Otra forma menos severa es el *trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo* causado por ansiedad y que dura menos de seis meses.

Cuando la depresión es grave, interfiere significativamente con las actividades de la vida diaria (por ejemplo, en la escuela, la vida social, las relaciones familiares, etc.). Una *depresión mayor* se diagnostica si el niño presenta un estado de ánimo depresivo o irritable y/o falta de interés o placer en casi todas las actividades por un período de, por lo menos, dos semanas. La depresión grave puede, algunas veces, llevar a intentos suicidas. Los intentos de suicidas no son comunes en los niños pequeños, pero son posibles más adelante en la niñez y más comunes en los adolescentes severamente deprimidos. Si le preocupa que su niño o adolescente pueda intentar suicidarse, trate de observarlo de cerca, y busque ayuda profesional inmediatamente.

Causas

Se han sugerido varias causas para la depresión infantil. Las explicaciones biológicas incluyen factores hereditarios, bioquímicos, hormonales y neurológicos. Recientemente se ha pensado que la cantidad de luz asociada con los cambios de las estaciones afecta el estado de ánimo de algunos niños (“trastorno afectivo estacional”).

Los psicólogos han vinculado la depresión a la pérdida de seres queridos, perturbaciones en las relaciones entre padres e hijos y amenazas a la autoestima. También se ha tomado en consideración la manera en que los niños interpretan y estructuran las experiencias de la vida diaria, y la creencia de que ellos tienen la habilidad para controlar y darle forma a su mundo. Muchas cosas que causan tensión pueden afectar el estado de ánimo de algunos niños.

Tratamiento

Dada la existencia de diferentes tipos y causas de depresión en los niños, se pueden necesitar diferentes tratamientos. Por un lado, los sentimientos de fracaso e irritabilidad causados por obtener una mala nota en la escuela pueden ser una simple señal de la necesidad de mejorar los hábitos de estudio y de prestar más atención en la escuela. Por otro lado, cuando las señales y los síntomas de depresión son persistentes y más severos, se debe buscar la ayuda profesional de un psicólogo o psiquiatra. Medicamentos antidepresivos y ansiolíticos ayudan en el tratamiento de la depresión grave. Algunos tratamientos psicológicos efectivos incluyen las terapias conductuales y las terapias cognitivas conductuales. Los programas que combinan medicamentos y psicoterapia son frecuentemente empleados en el tratamiento contra la depresión.

Síntomas de depresión en los niños

Esté alerta a los síntomas comunes:

Los síntomas de depresión varían de acuerdo a la personalidad del niño y a la etapa de desarrollo en la que se encuentra. Tenga presente que muchos de los síntomas que se mencionan son característicos de otros tipos de problemas (vea la siguiente sección “¿Cómo puede saber si su niño padece de depresión?”). Si algunos de estos síntomas están presentes, usted debe considerar buscar un diagnóstico profesional:

- Estado de ánimo irritable o depresivo
- Pérdida de interés o placer
- Aislamiento social
- Agitación
- Problemas de conducta/disciplina
- Autoestima baja
- Sentimientos de que no vale nada
- Sentimientos de desesperación

- Dificultad al concentrarse
- Llanto frecuente
- Quejas físicas
- Subida o bajada de peso
- Crecimiento y peso no son apropiados para la edad/desarrollo
- Cambio en apetito
- Trastornos en el sueño (falta o exceso)
- Cansancio
- Conducta dirigida a lastimarse a sí mismo
- Hablar acerca de, o intentar cometer suicidio

¿Cómo puede saber si su hijo padece de depresión?

Muchos de los síntomas enumerados son también síntomas de otros problemas o trastornos. Por ejemplo, el cansancio puede ser causado simplemente por falta de sueño, trastornos del sueño, uso de drogas o alcohol, gripe u otros problemas que no son aparentes. Ninguno de estos síntomas, aislados o en grupo, son solamente de depresión.

Los siguientes son algunos problemas que pueden ser difíciles de diferenciar de la depresión porque tienen síntomas en común. Algunos de los síntomas básicos que comparten también están en la lista. Ésta no es una lista completa, y un profesional de salud mental será capaz de descartar éstas y otras causas de los síntomas presentados.

<i>Condición</i>	<i>Síntomas básicos que la depresión comparte con otros trastornos</i>
Ansiedad	Agitación, síntomas físicos
Trastornos en la conducta	Problemas de conducta o disciplina (“comportamiento para llamar la atención”)
Trastorno por déficit de atención	Dificultad de concentración, rendimiento académico bajo, autoestima baja
Problemas/trastornos de aprendizaje	Rendimiento académico bajo, dificultad para concentrarse, autoestima baja
Fobia a la escuela	Quejas de molestias físicas, agitación, rendimiento académico bajo
Falta de destrezas sociales	Aislamiento social, mala conducta, problemas de disciplina
Enfermedades físicas	Quejas de molestias físicas, cambio en el apetito, cansancio
Trastornos en hábitos alimenticios	Subida o bajada de peso corporal, falta de ganancia de peso/crecimiento adecuado, cambios en el apetito, autoestima baja

¿Cómo puede ayudar a su hijo?

La siguiente lista de sugerencias lo pueden ayudar con los síntomas más comunes de la depresión en los niños:

- (1) **Autoestima baja y tendencia a criticarse a sí mismo:** Elogie a su niño frecuentemente con sinceridad; acentúe lo positivo; de una manera comprensiva, ponga en tela de juicio las críticas de su niño hacia sí mismo, y señálele sus pensamientos negativos cuando ocurran.
- (2) **Culpabilidad:** Ayude al niño a distinguir entre los acontecimientos que él puede controlar y los que están fuera de su alcance: ayúdelo a que comience a hablar positivamente de sí mismo; estimule la restitución, de ser necesario.
- (3) **Estabilidad familiar:** Mantenga una rutina y disminuya los cambios en asuntos familiares; comente acerca de los cambios con anticipación para reducir las preocupaciones.
- (4) **Desesperación e impotencia:** Pida a su niño que escriba o hable de sus sentimientos y que anote sus pensamientos placenteros de 3 a 4 veces al día, para que éstos vayan aumentando en un período de 4 a 6 semanas.
- (5) **Pérdida de interés y tristeza:** Prepare una actividad interesante al día; planifique acontecimientos especiales; comente temas agradables.
- (6) **Apetito y problemas de peso:** No lo obligue a comer; prepare sus comidas favoritas; haga que la hora de comer sea placentera.
- (7) **Dificultades para dormir:** Mantenga un horario constante para dormir; participen en actividades relajantes como leer o escuchar música suave; terminen el día con una nota positiva.
- (8) **Agitación e inquietud:** Cambie las actividades que causan agitación; enséñele al niño técnicas de relajación; un masaje puede ayudar; estimule el ejercicio y la recreación.
- (9) **Temores excesivos:** Reduzca las situaciones que causan ansiedad e incertidumbre; apóyelo y tranquilícelo; la planificación puede reducir la incertidumbre.
- (10) **Comportamiento agresivo e ira:** Rechace la conducta destructiva de una manera amable pero firme; dele validez a sus emociones y estimule al niño a expresar sus sentimientos de ira apropiadamente; no reaccione con ira; sea consistente en sus respuestas a la conducta inadecuada.
- (11) **Dificultad para pensar y para concentrarse:** Anime a su niño a participar en juegos, actividades, charlas familiares; trabaje con los maestros y los psicólogos escolares para promover el aprendizaje.
- (12) **Pensamientos suicidas:** Esté alerta a las señales de suicidio; busque ayuda profesional inmediatamente.
- (13) **Si la depresión persiste:** Consulte con su médico para que le haga un examen; pida ser derivado o referido al psicólogo escolar, al psicólogo clínico o a un psiquiatra.

Traducido y adaptado de A. Canter and S. Carroll (Eds.), *Helping Children at Home and School: Handouts From Your School Psychologist* (Bethesda, Md.: National Association of School Psychologists, 1998), pp. 237–240.

© 2001 National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, Md. 20814 — 301-657-0270.