

La depresión también puede ser infantil

Pablo Guerrero
Profesor de Secundaria. Asesor familiar

Los trastornos depresivos ocupan un importante lugar en la lista de problemas mentales. Diversos estudios señalan que en torno al 15%-20% de la población sufre, al menos una vez a lo largo de su vida, síntomas serios de depresión. Al mismo tiempo es un trastorno que puede ser tratado con éxito en la mayoría de los casos. Podemos decir que, hoy por hoy, los tratamientos antidepresivos son seguros, efectivos y baratos. Del mismo modo, la sociedad comienza a estar mejor informada al respecto...

La investigación ha mostrado que el origen de la depresión es, en muchos casos, biológico (desequilibrio en los niveles de neurotransmisores, desequilibrio de hormonas, etc...) con factores psicosociales (cambios en el ambiente, diferentes maneras de hacer

frente a las emociones, y diferentes modos de hacer frente al estrés), y factores genéticos (los parientes de personas deprimidas tiene al menos el doble de posibilidades de desarrollar la enfermedad que el resto de la población).



DigitalVision

La mayoría de los profesionales en el campo de la salud infantil aceptan la existencia de la depresión en los niños.

La importancia de tratar a los niños deprimidos ha sido indicada por varios estudios que indican que si no se trata su enfermedad puede conducir a problemas subsecuentes en la adolescencia y la vida adulta.

No es el objetivo de este artículo generar "alarmas", ni buscar problemas donde no los hay. Se trata más bien, de motivar a padres y educadores para prestar más

atención a nuestros hijos y alumnos, escuchar sus problemas y prevenir y conocer aquellas situaciones que podrían originar, de no ser correctamente tratadas, problemas en la vida adulta.

10 mitos acerca de la depresión infantil

Todos tenemos una serie de "pre-concepciones" acerca de la

infancia, y muchas de ellas son falsas. Puede ser de utilidad ofrecer una serie de ejemplos; la tabla ofrecida a continuación está tomada de Muse (1990).

Los niños sufren depresión. Pueden experimentar estrés y ansiedad. Pueden suicidarse. El niño deprimido sufre, necesita ayuda y puede ser ayudado.

| MITOS | HECHOS |
|--|--|
| 1. Los niños no se deprimen. | 1. Entre el 4%-8% de los jóvenes están significativamente deprimidos. |
| 2. Los niños no se suicidan. | 2. En EE.UU, durante 1985, 278 niños menores de 15 se suicidaron (sólo se citan los casos confirmados, probablemente la cantidad real es mucho mayor). |
| 3. La infancia es un período de la vida libre de problemas y preocupaciones. | 3. Los niños experimentan estrés, ansiedad y problemas emocionales en niveles comparables a los adultos. |
| 4. Los niños no tienen el concepto de lo que es la muerte. | 4. A la edad de siete años, la mayoría de los niños tienen un concepto más o menos realista de lo que es la muerte. |
| 5. La depresión es una excusa utilizada por los débiles. | 5. Nadie escoge estar deprimido. |
| 6. Algunos niños son, simplemente, más propensos a sufrir accidentes. | 6. Accidentes frecuentes pueden indicar depresión, deseos suicidas o problemas médicos. |
| 7. La depresión es sólo una fase en la vida de los niños. Mejora con el tiempo. | 7. La depresión no tratada tiende a hacerse recurrente en la vida de la persona. |
| 8. Hablar de suicidio es sólo una manera de llamar la atención o de manipular a los otros. | 8. Los niños que amenazan con suicidarse están deprimidos. |
| 9. Los niños no necesitan ir al psicólogo o al psiquiatra. | 9. La psiquiatría infantil es la especialidad médica más demandada en los Estados Unidos. |
| 10. Los niños no son afectados profundamente por lo que les sucede. | 10. Los traumas durante el período de desarrollo anterior a la vida adulta suelen tener consecuencias más serias para la persona que los que ocurren después de alcanzar la madurez. |

Factores de riesgo

| | |
|--|---|
| Otros miembros de la familia con problemas de salud mental | <ul style="list-style-type: none"> • Parientes con: depresión; problemas de alcohol; adicción a las drogas, que han estado bajo tratamiento psiquiátrico. |
| Pérdidas importantes | <ul style="list-style-type: none"> • Muerte de un progenitor/ hermano/familiar cercano; divorcio; pérdida de amigos por cambio de residencia; "pérdida" de la madre (si vuelve al trabajo); muerte de una mascota; pérdida de alguna parte de su cuerpo por accidente o enfermedad; pérdida de objetos importantes; pérdida de casa. |
| Estrés crónico en la familia | <ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad crónica de un miembro de la familia o en el niño; pérdida del trabajo de uno de sus progenitores; problemas con la justicia. |
| Abuso | <ul style="list-style-type: none"> • Físico; sexual y/o emocional. |
| Cualquier cambio significativo en el seno de la familia | <ul style="list-style-type: none"> • Nacimiento de un hermano; violencia doméstica; problemas de convivencia en sus padres; suicidio de un familiar o de un amigo; segundas nupcias. |

Siempre siguiendo a Muse (1990) señalaremos una serie de factores de riesgo en el tema de la depresión infantil.

Es importante establecer los síntomas de la depresión infantil, si bien a menudo no es fácil reconocer los síntomas de un niño deprimido. Algunos niños desarrollan los "síntomas clásicos" pero otros presentan conductas diferentes a la de los adultos depresivos.

Un problema añadido consiste en que los síntomas no siempre pueden interpretarse correctamente. Por un lado, los niños tienen problemas para identificar y verbalizar sus sentimientos y fuentes de problemas. Normalmente no hablan espontáneamente de sus problemas. Los adultos, por su parte, no siempre conceden la importancia que se necesita a lo que los niños dicen. Normalmente los adultos damos por supuesto que sabemos qué es lo que los niños dicen, piensan y sienten. Existen multitud de listados de sintomatologías, muchos de ellos muy similares (baste citar por ejemplo la de Patros, 1989; Muse, 1990; Academia Americana de Psiquiatría Infantil, 1997; etc.). La tabla que ofrezco a continuación es un resumen de las "sintomatologías" de Spratting, 1997 y de Deren, 1996.

En resumen, la búsqueda de algún tipo de cambio significativo es la pista a seguir. Cualquier cambio en la conducta de un niño en una dirección negativa debería ser tenido en cuenta por padres y educadores, tanto si estos cambios tienen lugar de una manera gradual o de repente. Los niños que padecen depresión no van a mostrar necesariamente todos los síntomas señalados, pero es muy probable que presenten más de uno de ellos. Lo más importante es buscar (estar atentos a) los cambios y entonces investigarlos apropiadamente (recordando que suele ser más efectivo "ocuparse" que "preocuparse"). Y no olvidemos que **presentar varios de estos síntomas no indica necesariamente que el niño esté deprimido.** ■

| Síntomas y signos de depresión infantil | |
|---|---|
| <i>Splating, 1997</i> | <i>Deren, 1996</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Pérdida de interés en actividades que el niño solía disfrutar.</i> ✓ <i>Caída inexplicable en las notas.</i> ✓ <i>Negligencia (dejadez) en la apariencia personal.</i> ✓ <i>Abandono de amigos y familia.</i> ✓ <i>Actuación de modo rebelde o violento.</i> ✓ <i>Agudo cambio en personalidad.</i> ✓ <i>Abuso de alcohol y drogas.</i> ✓ <i>Frecuentes quejas acerca del estado de salud (dolores de estómago, dolores de cabeza y fatiga).</i> ✓ <i>No respuesta a las alabanzas y recompensas.</i> ✓ <i>Dormir demasiado o demasiado poco.</i> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Persistente tristeza y/o irritabilidad.</i> ✓ <i>Baja autoestima o sentimientos de inutilidad.</i> ✓ <i>Cambios en el apetito.</i> ✓ <i>Dificultades a la hora de concentrarse.</i> ✓ <i>Cambios en el nivel de actividad (más aletargado o más hiperactivo).</i> ✓ <i>Pensamientos recurrentes acerca de la muerte y del suicidio.</i> |

Para saber más (ayudas desde la red):

Actualidad Psiquiátrica (Juan Romeu):

www.geocities.com/Athens/Crete/8225/depresi.htm

Childhood Depression (National Mental Health Association):

www.nmha.org/children/green/factsheetdep.cfm

Childhood Depression: Early recognition leads to successful Treatment (David G. Fassler) www.aacap.org/whatsnew/fassler.htm

Depression: Children and Adolescents (National Institute of Mental Health):

www.nimh.nih.gov/publicat/depchildmenu.cfm

Depression in Children and Adolescents (National Institute of Mental Health):

www.nimh.nih.gov/publicat/depchildresfact.cfm