

Depresión: información para la familia

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

Su niño o adolescente puede tener algunos o todos estos signos y síntomas de depresión:

- Tristeza o irritabilidad
- Pérdida de interés o placer en actividades habituales
- Comer demasiado o muy poco
- Cambios de peso
- Dormir demasiado o muy poco
- Sentirse frecuentemente muy cansado
- Sentimiento de culpabilidad
- Dificultad para pensar o prestar atención
- Pensamientos o comportamientos suicida

Otros síntomas pueden incluir desesperanza, ansiedad, molestias, dolores y comportamiento negativo (falta de cooperación y hostilidad).

¿Es común la depresión?

La depresión es un problema que enfrentan muchos niños y adolescentes. Se calcula que constantemente, de 1% a 8% de niños y adolescentes sufren de depresión.

A los 18 años, 1 de cada 5 jóvenes ha tenido un episodio depresivo y más de la mitad, síntomas depresivos. Durante la infancia, aproximadamente la misma cantidad de niños y niñas sufren de depresión. Entre los 13 y 15 años, las niñas se deprimen un poco más que los niños y durante la última etapa de la adolescencia, la probabilidad de depresión en las niñas aumenta al doble.

¿Qué causa la depresión?

Los niños y adolescentes se deprimen por muchas razones. No hay una sola causa, pero el estrés es una de las principales. El estrés también puede impedir que los síntomas de su hijo desaparezcan. Hay muchos tipos de estrés, por ejemplo:

- Presión en la escuela
- Problemas con los compañeros
- Conflictos familiares
- Presiones adolescentes (el cambio de la escuela primaria a la secundaria o escuela media y a la preparatoria o *high school*, las relaciones románticas, etc.)

1 de 2

Más información

- Unidad de Psiquiatría y Medicina Conductual, Servicio para Apoyo y Crisis 206-987-2164, opción 4
- Medicina Adolescente 206-987-2028
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

¿Cómo influye la depresión?

La depresión puede causar:

- Deterioro académico y social
- Mayor riesgo de suicidio y abuso de drogas
- Problemas familiares
- Episodios repetidos de depresión

Debido a las consecuencias a largo plazo, la depresión debe tomarse en cuenta y tratarse.

¿Cómo se trata la depresión?

Hay tres tratamientos principales para la depresión juvenil:

- "Terapia conversacional" o psicoterapia: incluye la terapia cognitivo-conductual, terapia interpersonal y terapia de activación conductual.
- Medicamento: los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) son medicamentos comunes utilizados para tratar la depresión juvenil. Otros medicamentos también pueden ser útiles.
- Tratamiento combinado: psicoterapia y medicina

Los estudios muestran que la psicoterapia y los medicamentos ayudan aproximadamente a un 60% de los jóvenes. Pero es la combinación de psicoterapia y medicamento la que da el mejor resultado. El tratamiento combinado ha sido exitoso aproximadamente en 70% de los jóvenes. Es importante hablar con el proveedor de atención médica de su niño sobre las ventajas y desventajas de cada tratamiento.

¿Es útil el tratamiento?

El tratamiento para la depresión toma tiempo en hacer efecto, pero puede acortar la duración del episodio depresivo de su hijo. Un episodio depresivo típico en la juventud puede durar 9 meses o hasta el año escolar entero. La depresión puede afectar el crecimiento y desarrollo propio de esta etapa. También puede causar problemas en el ámbito académico, social y familiar. Por lo tanto, es importante recibir tratamiento para acortar la duración.

Recursos

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
aacap.org

National Institute of Mental Health
Entrar en *Depression* en la lista *Health Topics* y después seleccionar *Learn More* y entrar en *Teen Depression*
nimh.nih.gov

Society of Clinical Child & Adolescent Psychology
Eduación para padres en internet
effectivechildtherapy.fiu.edu/parents

Depression: Facts for Families

What are the symptoms of depression?

Your child or teen may have some or all of these signs and symptoms of depression:

- Sadness or feeling irritable
- Loss of interest or pleasure in usual activities
- Eating too much or too little
- Weight changes
- Sleeping too much or too little
- Feeling tired a lot
- Feeling guilty
- Trouble thinking or paying attention
- Suicidal thoughts or behavior

Other symptoms may include hopelessness, anxiety, aches and pains and oppositional behavior (uncooperative and hostile).

How common is depression?

Depression is a problem faced by many children and teens. At any time, about 1 to 8% of children and teens are struggling with depression.

By the age of 18, 1 in 5 youth have had a depressive episode and over half have had some depressive symptoms. During childhood, about the same number of boys and girls have depression. Between the ages of 13 and 15, slightly more girls than boys are depressed. By middle to late adolescence, girls are twice as likely to be depressed.

What causes depression?

Children and teens become depressed for many reasons. There isn't one single cause, but stress plays a key role in the start of depression. Stress can also cause your child's symptoms to continue. There are many types of stress, including:

- School pressures
 - Problems with peers
 - Family conflict
 - Pressures of adolescence (moving from elementary to middle school and middle school to high school, romantic relationships, etc.)
-

To Learn More

- Psychiatry and Behavioral Medicine: Support and Crisis Services
206-987-2164, option 4
- Adolescent Medicine 206-987-2028
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

What is the impact of depression?

Depression can cause:

- Academic and social impairment
- An increased risk of suicide and substance use
- Family problems
- Repeated episodes of depression

Due to the long-term consequences of depression, it should be taken seriously and treated.

How is depression treated?

There are three main types of treatment for depressed youth:

- “Talk Therapy” or Psychotherapy
This includes Cognitive Behavioral Therapy, Interpersonal Therapy and Behavioral Activation Therapy.
- Medicine
Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs) are common medicines used to treat depression in youth. Other medicines can also be useful.
- Combined Treatment
Using talk therapy plus medicine.

Studies show that both “talk therapy” and medicine are useful for about 60% of youth. Combined treatment, using talk therapy plus medicine, shows the best results. Combined treatment has been successful for about 70% of youth. It is important to talk with your child’s provider about the pros and cons of each type of treatment.

Is treatment helpful?

Treatment for depression takes time to work, but it can shorten the length of your child’s depressive episode. A typical depressive episode in youth may last for up to 9 months or an entire academic school year. Depression can impact the major growth and development that takes place in that time. Also, depression can cause problems with academic, social and family functioning. So, using treatment to shorten the length of the depressive episode is important.

Resources

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

aacap.org

National Institute of Mental Health

Click on Depression in the Health Topics then select Learn More and click Teen Depression

nimh.nih.gov

Society of Clinical Child & Adolescent Psychology

Online Education for Parents

effectivechildtherapy.fiu.edu/parents
