

Depresión en adolescentes



Office of
Mental Health

Índice

Introducción	1
La tristeza normal y la depresión no son lo mismo	1
Tristeza normal	1
Depresión	2
Conozca los signos y síntomas de la depresión	2
Síntomas cotidianos	2
Otros síntomas	2
Si cree que está deprimido, pida ayuda lo antes posible	3
Hay maneras para sentirse mejor	3
Psicoterapia	3
Medicamentos	4
Sea amable consigo mismo	4
La depresión puede afectar las relaciones	4
La depresión no es su culpa ni se debe a que hizo algo mal	5
Cómo encontrar ayuda	5
Directorio de Salud Mental del Estado de New York	5
Localizador de programas para tratamiento de salud mental	5
Más información	6

Depresión en adolescentes

Introducción

No está solo.

Hay maneras para sentirse mejor.

Si se ha sentido triste, desesperanzado o irritable durante lo que parece ser demasiado tiempo, quizá tenga depresión.

- La depresión es una enfermedad cerebral, o problema de salud, que es real y tratable.
- La depresión puede ser causada por transiciones importantes en la vida, por estrés o por cambios en la química de su organismo que afectan sus pensamientos y su estado de ánimo.
- Incluso si se siente desesperanzado, la depresión mejora con el tratamiento.
- Hay muchas personas que lo entienden y que quieren ayudarlo.
- Pida ayuda lo antes posible para que pueda volver a su estado normal.

La tristeza normal y la depresión no son lo mismo

Tristeza normal

¿Se siente taciturno, triste o malhumorado? ¿Quién no se siente así en alguna ocasión? Es fácil tener un par de días malos. Las tareas escolares, las actividades y los dramas de los familiares y amigos, mezclados con la falta de sueño, pueden hacer que se sienta abrumado. Encima de eso, las hormonas de los adolescentes pueden descontrolarse y hacer que se sienta taciturno o que llore por cualquier cosa. Pero la tristeza normal suele desaparecer con rapidez, en un par de días.

Depresión

La depresión no tratada es un sentimiento más intenso de tristeza, desesperanza y enojo o frustración que dura mucho más tiempo, como semanas, meses o más. Estos sentimientos pueden dificultarle funcionar con normalidad o participar en sus actividades usuales. También podría tener problemas para concentrarse y sentir que no tiene motivación o energía. Quizá ni siquiera tenga ganas de ver a sus mejores amigos. La depresión puede hacerle sentir que es difícil disfrutar de la vida, o incluso enfrentar su día.

Conozca los signos y síntomas de la depresión

Casi todos los días, durante la mayor parte del día, puede sentir uno o más de estos sentimientos:

- Tristeza
- Vacío
- Desesperanza
- Enojo, irritabilidad o frustración, incluso por cosas pequeñas

También es posible que:

- No le importen las cosas o actividades que antes disfrutaba.
- Pierda peso aunque no haga dieta, o aumente de peso por comer demasiado.
- Tenga problemas para quedarse dormido o para permanecer dormido, o bien duerma mucho más de lo usual.
- Moverse o hablar con más lentitud.
- Se sienta inquieto o tenga problemas para quedarse tranquilo.
- Se sienta muy cansado o sienta que no tiene energía.
- Se sienta inútil o muy culpable.
- Tenga problemas para concentrarse, recordar información, o tomar decisiones.
- Piense en morir o en el suicidio, o intente suicidarse.

La depresión no afecta a todas las personas de la misma manera. Y la depresión puede aparecer al mismo tiempo que otros problemas de salud mental, como ansiedad, un trastorno de la alimentación, o el abuso de sustancias.

Si cree que está deprimido, pida ayuda lo antes posible

- 1. Hable con:**
 - Sus padres o su tutor
 - Su maestro o orientador
 - Su médico
 - Una línea de ayuda, como el 1-800-273-TALK (8255), que es gratuita y tiene servicio las 24 horas. El número TTY es el 1-800-799-4TTY (4889).
 - O llame al 911 si está en crisis o quiere hacerse daño.
- 2. Pida a sus padres o tutores que hagan una cita con el médico para un examen.** Su médico puede asegurarse de que no tenga otro problema de salud que cause su depresión. Si su médico determina que no tiene otro problema de salud, puede tratar su depresión o derivarlo a un profesional de la salud mental. Un profesional de la salud mental puede hacerle una evaluación completa y también tratar su depresión.
- 3. Hable con un profesional de la salud mental, como un psiquiatra, orientador, psicólogo u otro terapeuta.** Estos profesionales de la salud mental pueden diagnosticar y tratar la depresión y otros problemas de salud mental.

Hay maneras para sentirse mejor

Los tratamientos efectivos para la depresión incluyen la psicoterapia o una combinación de psicoterapia y medicamentos.

Psicoterapia

Un terapeuta, como un psiquiatra, un psicólogo, un trabajador social o un orientador puede ayudarle a entender y controlar sus estados de ánimo y sus sentimientos. Puede dejar salir sus emociones con alguien que lo entiende y lo apoya. También puede aprender cómo dejar de pensar negativamente y empezar a fijarse en lo positivo de la vida. Esto le ayudará a aumentar su confianza y a sentirse mejor consigo mismo. Las investigaciones han demostrado que ciertos tipos de psicoterapias pueden ayudar a los adolescentes a lidiar con la depresión. Estas incluyen la terapia cognitivo conductual, que se enfoca en pensamientos, comportamientos y sentimientos relacionados con la depresión, y la psicoterapia interpersonal, que se enfoca en trabajar en las relaciones.

Medicamentos

Si su médico cree que necesita medicamentos para ayudar con su depresión, puede recetarle un antidepresivo. Hay algunos antidepresivos que se han estudiado a fondo y que se ha demostrado que ayudan a los adolescentes. Si su médico le recomienda un medicamento, es importante que consulte a su médico con regularidad y hable con sus padres o tutores sobre sus sentimientos, especialmente si empieza a sentirse peor o tiene ideas de hacerse daño.

Sea amable consigo mismo

Además de consultar a un médico y un terapeuta, también puede ayudar a controlar su depresión siendo paciente y amable consigo mismo. No espere mejorar de inmediato, pero sentirá una mejoría gradual con el tiempo.

- El ejercicio diario, suficiente sueño, pasar tiempo al aire libre y al sol, o comer alimentos saludables son conductas que también pueden ayudarle a mejorar.
- Su terapeuta puede enseñarle cómo estar consciente de sus sentimientos, así como técnicas de relajación. Úselas cuando empiece a sentirse deprimido o alterado.
- Trate de pasar tiempo con familiares que le brinden apoyo. Hablar con sus padres o tutores o con otros familiares que lo escuchen y lo quieran le sirve de apoyo, e incluso pueden hacerlo reír.
- Trate de salir con amigos y haga cosas divertidas que le ayuden a expresarse.

La depresión puede afectar las relaciones

Es comprensible que no quiera decirles a otras personas que ha tenido problemas de depresión. Pero debe saber que la depresión puede afectar sus relaciones con familiares y amigos, así como su rendimiento escolar. Quizá sus calificaciones han empeorado porque le resulta difícil concentrarse y mantenerse interesado en la escuela. Los maestros pueden pensar que no se está esforzando. Quizá debido a que siente desesperanza sus compañeros piensen que es demasiado negativo y empiecen a molestarlo.

Debe saber que su malentendido no durará para siempre, porque está mejorando con el tratamiento. Planee hablar con personas en las que confía para ayudarles a entender lo que le está pasando.

La depresión no es su culpa ni se debe a que hizo algo mal

La depresión es una enfermedad cerebral, o problema de salud, que es real y tratable. La depresión puede ser causada por transiciones importantes en la vida, por estrés o por cambios en la química de su organismo que afectan sus pensamientos y su estado de ánimo. La depresión puede aparecer en familias. Quizá no se ha dado cuenta de que tiene depresión y se ha culpado por ser negativo. **¡Recuerde que la depresión no es su culpa!**

Cómo encontrar ayuda

Directorio del Programa de Salud Mental del Estado de New York

El Directorio del Programa de Salud Mental proporciona información sobre todos los programas del Estado de New York que son operados, autorizados o financiados por la Oficina de Salud Mental del Estado (por sus siglas en inglés, OMH). Este sitio incluye tres opciones de búsqueda: Búsqueda básica, búsqueda avanzada y directorio completo. Las definiciones de todos los programas están disponibles en la pestaña Support (Ayuda), junto con la ayuda del directorio y la información sobre la recolección de datos del programa. Encuentre servicios cerca de usted en: Aplicación móvil «Find a Program» en omh.ny.gov

Localizador de programas para tratamiento de salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (por sus siglas en inglés, SAMHSA) ofrece este recurso en línea para encontrar instituciones y programas de tratamiento de salud mental. La sección del localizador de tratamientos de salud mental del Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Conductual muestra las instituciones que brindan servicios de salud mental a personas con enfermedades mentales. Encuentre una institución en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov/>

Más información

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

www.nimh.nih.gov

NIDA para adolescentes, drogas y salud

<http://teens.drugabuse.gov/blog>

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255), ayuda gratuita las 24 horas.

El servicio está disponible para todos. Todas las llamadas son confidenciales.

El número TTY es: 1-800-799-4TTY (4889)

La Oficina de Salud Mental del Estado de New York agradece al Instituto Nacional de Salud Mental por proporcionar la información contenida en este folleto.
Julio de 2018

Si tiene preguntas o quejas sobre los servicios de salud mental en cualquier parte del Estado de New York, comuníquese con:

Oficina de Salud Mental
del Estado de New York
Relaciones con Clientes
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (sin costo)

Para obtener información sobre los servicios de salud mental en su comunidad, comuníquese con la oficina regional de la Oficina de Salud Mental del Estado de New York más cercana a usted:

Oficina para New York Oeste
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Oficina para New York Central
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Oficina para Hudson River
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Oficina para Long Island
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

Oficina para la Ciudad de New York
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650



Office of
Mental Health

¿En crisis?

Tenemos tiempo para escuchar.

**Envíe el mensaje de
texto Got5 al 741741**

**Línea Nacional para la
Prevención del Suicidio**

1-800-273-TALK (8255)

Disponble 24 horas al día, 7 días a la
semana (sin costo)

El servicio está disponible para todos. Todas
las llamadas son confidenciales.

El número TTY es:

1-800-799-4TTY (4889)

Conéctese con la OMH



www.facebook.com/nysomh



www.twitter.com/nysomh
[@nysomh](https://twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



Para obtener más información sobre
esta publicación, comuníquese a:

NYS OMH Community Outreach and
Public Education Office
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (sin costo)
www.omh.ny.gov