

LA DEPRESIÓN EN LOS JOVENES...

MIRADA JUVENIL

UN MAL SILENCIOSO

Adriana Martínez y Nicole Ramírez

adriana.martinez@inhrr.gob.ve

nicole.ramirez@inhrr.gob.ve

WingLifeS
2019

Debido a la situación que atraviesa actualmente Venezuela, la demanda de atención psicológica por alteraciones como la ansiedad, miedo, angustia y depresión ha incrementado de manera exponencial. En el sector juvenil, a pesar que no hay datos disponibles, se presume que la ansiedad se está incrementando en los grupos etarios tempranos de forma silenciosa y puede estar creando escenarios dentro del hogar muy complejos entre sus miembros afectando las relaciones interpersonales (<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi183g.pdf>). En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, el 13 de enero, queremos hablar de la depresión, que cuando se nota, se habla pero se conoce poco.

En el 2003, las cifras oficiales de suicidios en Venezuela, del Instituto Nacional de Estadística reportaba que el 53% del total de suicidios tenía su origen en los problemas afectivos, familiares o por trastornos mentales. Las estadísticas sobre los casos de depresión, son inexistentes en el país.

Mientras en el mundo, los trastornos de depresión y ansiedad son responsables del 8% de los que viven con discapacidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) pronosticó que para el 2020, la depresión se habría convertido en la segunda causa principal de discapacidad a nivel mundial y que afectaría a más de 300 millones de personas, sin embargo según datos de la OMS, para el 2018: un 4,4% de la población mundial sufre de depresión. Esto es, al menos 322 millones de personas alrededor del mundo, como podemos notar lo pronosticado por la

OMS para el 2020 se quedó corto en su apreciación. El suicidio es la segunda causa de muerte, sólo detrás de los accidentes automovilísticos.

La depresión no es una respuesta inmediata a algún acontecimiento de ahora, sino que tiene que ver con la suma de incidentes pasados. Tristemente, muchos han subestimado la depresión pensando que se debe a un capricho personal por llamar la atención, cuando llega a ser aún más peligroso que un cáncer. Si no es tratada a tiempo tiende a volverse crónica, provocando un enorme desnivel químico en la persona siendo reflejado en su ámbito social, laboral y cognitivo; esto debido a un prolongado tiempo en la sumisión de la tristeza. Llegando a ser uno de los trastornos mentales más frecuentes, afectando más a la mujer que al hombre.

Se considera que la depresión ya sea concebida como síntoma, síndrome, trastorno o enfermedad es una alteración en el funcionamiento del sujeto en su medio, es decir, es la persona quien presenta una disfuncionalidad que debe ser tratada, sin embargo, en la mayoría de las perspectivas etiológicas de la depresión, la interacción del individuo con su entorno juega un papel muy importante en la aparición de dicho trastorno.

La depresión es un problema global. Muchos adolescentes también son conscientes de que algunos de sus iguales padecen estos trastornos, así lo concluye una última investigación de Pew Research Center, elaborada en Estados Unidos con 920 menores entre 13 y 17 años el pasado mes de febrero. A estos menores también les preocupa que en su propia comunidad

haya episodios de acoso escolar, adicción a las drogas o que los jóvenes beban mucho alcohol, en este orden. Además, los adolescentes se sienten presionados por conseguir aprobar los exámenes; encajar socialmente y verse guapos.

Es un trastorno mental y es diferente de las fluctuaciones del estado de ánimo como respuesta a situaciones negativas vividas en el día a día. Debido a que existe riesgo de inicio de la depresión en cualquier edad, es fundamental tener la máxima información para que no se convierta en un problema enmascarado que persista en la vida adulta, además del sufrimiento y de las consecuencias negativas a nivel académico, social y familiar que ocasiona en las/los jóvenes.

La detección y la intervención temprana son clave para evitar que las cifras crezcan y para mejorar el pronóstico. Tener una buena formación es básico para todos los agentes que forman parte de la red de atención pública en salud o del sistema educativo, ya que a través del contacto con las/los jóvenes pueden trabajar en la promoción del buen estado físico y mental y coordinarse con los profesionales especializados. El esfuerzo científico y político-administrativo es crucial en la instauración de programas de prevención y la mejora de los tratamientos.

En una reciente revisión publicada en *Science* (Ridley, M et al. *Poverty, depression, and anxiety: Causal evidence and mechanisms. Science. 2020. Vol. 370, Issue 6522, eaay0214. DOI: 10.1126/science.aay0214*), se

plantea que la pérdida de ingresos provoca enfermedades mentales. Contrariamente a las ideas preconcebidas ampliamente aceptadas, estas no son enfermedades de la opulencia. Dentro de un lugar determinado, las personas con ingresos más bajos suelen tener entre 1,5 y 3 veces más probabilidades que los ricos de sufrir depresión o ansiedad. Las crisis de ingresos negativas, como la pérdida de empleos debido al cierre de fábricas o en una

economía
dificil

empeoran la salud mental. Por el contrario, las transferencias de efectivo y los programas más amplios contra la pobreza reducen la depresión y la ansiedad en ensayos aleatorizados. Múltiples mecanismos median esta cadena causal.

La a
nutrición y otros factores estresantes, lo que resulta en un desarrollo cognitivo deficiente y enfermedades mentales en los adultos. Esto constituye un caso sólido para brindar apoyo financiero a las mujeres embarazadas y los cuidadores de niños pequeños. La pobreza también se asocia con una peor salud física; mayor exposición al trauma, la violencia y el crimen; y un estatus social más bajo, cada uno de los cuales puede estar asociada con ingresos y gastos volátiles. Las preocupaciones y la incertidumbre resultantes pueden empeorar la salud mental. Proporcionar seguros médicos, laborales o climáticos, u otras formas de suavizar las crisis, puede reducir la depresión y la ansiedad. Al

vivir en viviendas inadecuadas en vecindarios de bajos ingresos, los pobres también están más expuestos a tensiones ambientales como la contaminación, las temperaturas extremas y los entornos difíciles para dormir, que pueden causar enfermedades mentales. Las condiciones de la vida temprana (la pobreza experimentada en la niñez y en el útero) aumentan la probabilidad de una mala nutrición y otros factores estresantes, lo que resulta en un desarrollo cognitivo deficiente y enfermedades mentales en los adultos. Esto constituye un caso sólido para brindar apoyo financiero a las mujeres embarazadas y los cuidadores de niños pequeños. La pobreza también se asocia con una peor salud física; mayor exposición al trauma, la violencia y el crimen; y un estatus social más bajo, cada uno de los cuales puede afectar la salud mental.

Amismo, los autores exponen que la enfermedad mental, a su vez, empeora los resultados económicos de las personas, creándose un círculo vicioso, difícil de superar. Los estudios muestran que las intervenciones aleatorias para tratar enfermedades mentales aumentan los días trabajados. La depresión y la ansiedad afectan directamente la forma de pensar de las personas, al captar su atención y distorsionar su memoria. Es probable que dichos efectos influyan en las preferencias y creencias económicas y, por lo tanto, distorsionen importantes decisiones económicas tomadas por los individuos, como cuánto trabajar, invertir y consumir. La reducción de la concentración y la mayor fatiga reducen la productividad

laboral, y el estigma social de las enfermedades mentales puede empeorar aún más los resultados del mercado laboral. Las enfermedades mentales parecen aumentar la probabilidad de gastos de salud catastróficos para las personas a través de su comorbilidad con enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Las enfermedades mentales también pueden dificultar la educación y la adquisición de habilidades entre los jóvenes y exacerbar las desigualdades de género debido a su prevalencia desproporcionada entre las mujeres. Las enfermedades mentales de los padres también pueden influir en el desarrollo cognitivo y los logros educativos de los niños, transmitiendo la enfermedad mental y la pobreza de generación en generación.

El adolescente con depresión presenta signos evidentes. Entre los más comunes son niveles altos de estrés, pensamientos de muerte, trastornos alimenticios y tristeza acompañada con estados de ira inéditos. En la actualidad, estos trastornos se diagnostican precozmente, lo que favorece el tratamiento en un rango de edad en la que los jóvenes se enfrentan a muchos cambios.

Con lo antes expuesto, ¿qué es lo que queremos que entiendan nuestros jóvenes? Que la depresión es una enfermedad que puede interferir con la capacidad para hacer las actividades diarias, como dormir, comer o manejar el trabajo escolar. Tomando en cuenta que la depresión en adolescentes no es una debilidad o algo que se pueda superar con fuerza de voluntad, puede tener consecuencias graves y requiere

¿Con qué tipos de depresión nos podemos encontrar?

No todas las depresiones son iguales, pues existen diferentes clases en función de sus síntomas y desarrollo. En cada una de ellas el peso que tienen los factores que la causan varía. Principalmente podemos distinguir los siguientes diferentes tipos de depresión (<https://www.veritasint.com/blog/la-depresion-es-hereditaria/>):

- **Depresión mayor.** Este tipo de depresión tiene un componente genético predominante y, aunque, existe también un factor ambiental, tiene mucho menos peso. La depresión mayor puede presentar recurrencias y, en determinados casos, parece tener cierto carácter estacional.
- **Depresión reactiva.** En este caso normalmente se da la situación opuesta: la aportación genética existe, pero es menor, y la enfermedad suele producirse por una mala adaptación a situaciones estresantes externas que el paciente no logra afrontar de manera satisfactoria.
- **Distimia.** En este tipo de depresión el cuadro suele ser más leve que en los dos anteriores, y tiene una evolución crónica. Suele desarrollarse lentamente, pero la presencia de síntomas es constante. Parece tener relación con la personalidad y la exposición al estrés prolongado.
- **Depresión enmascarada.** En este caso el paciente no presenta los síntomas típicos de la depresión, sino que somatiza la enfermedad en alteraciones físicas o en cambios de conducta.
- **Depresión psicótica.** Acompañada de una ruptura de la realidad y delirios.
- **Depresión postparto.** Característica en algunas mujeres tras dar a luz. Se calcula que del 10 al 15% de las mujeres la padecen.
- **El trastorno afectivo estacional.** Suele darse durante los meses de invierno cuando las horas de luz disminuyen.
- **El trastorno bipolar o enfermedad maniaco-depresiva.** Es menos frecuente se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo, en ocasiones elevados (manía) y otras veces más bajos (depresión).

tratamientos a largo plazo.

CAMBIOS EMOCIONALES

Debes prestar atención a los cambios emocionales, tales como:

- Sentimientos de tristeza, los cuales pueden incluir episodios de llanto sin razón aparente
- Frustración o sentimientos de ira, incluso por asuntos menores
- Sentimientos de desesperanza o vacío
- Estado de ánimo irritable o molesto
- Pérdida del interés o del placer en las actividades cotidianas
- Pérdida de interés en familiares y amigos o estar en conflicto con ellos

- Autoestima baja
- Sentimientos de falta de valoración de sí mismo o culpa
- Fijación en fallas pasadas o autoinculpación o autocrítica excesiva
- Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso, y excesiva necesidad de aprobación
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
- Sensación continua de que la vida y el futuro son sombríos y desalentadores
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio. (<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>).

CAMBIOSENELCOMPORTAMIENTO

Debes estar atento a los cambios en el comportamiento, como los siguientes:

- Cansancio y pérdida de energía
- Insomnio o dormir demasiado
- Cambios en el apetito: disminución del apetito y pérdida de peso, o aumento de antojos de alimentos y aumento de peso
- Consumo de alcohol o drogas
- Agitación o inquietud: por ejemplo, caminar de un lado a otro, retorcer las manos o ser incapaz de quedarse quieto
- Disminución de la agilidad mental, la rapidez del habla o los movimientos corporales
- Quejas frecuentes sobre dolores de cabeza y dolores de cabeza inexplicables, que pueden incluir visitas frecuentes a la enfermería de la escuela
- Aislamiento social
- Mal rendimiento escolar o ausencias frecuentes a la escuela
- Menos atención a la higiene personal o la apariencia
- Arrebatos de ira, comportamiento perturbador o riesgoso, u otros malos comportamientos
- Autolesión: por ejemplo, cortes, quemaduras o perforaciones excesivas o tatuajes
- Plan suicida o intento de suicidio (<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>).

Para los padres puede resultar difícil notar la diferencia entre los altibajos en el estado de ánimo que simplemente forman parte de la vida de los jóvenes y la depresión adolescente. Habla con tu hijo adolescente. Intenta determinar si tu hijo es capaz de manejar sentimientos difíciles o si la vida le parece abrumadora.

Si eres adolescente y crees que puedes estar deprimido, o si tienes un amigo que puede estar deprimido, no esperes para pedir ayuda. Habla con un profesional de salud como el médico o acude a tu coordinador escolar. Comparte tus inquietudes con tus padres, un amigo cercano, un líder espiritual, un maestro o una persona en quien confíes.

CAUSAS QUE LLEVAN A LA DEPRESIÓN

No se sabe exactamente qué causa la depresión, pero puede haber una variedad de factores involucrados. Algunos de ellos son los siguientes (<https://www.veritasint.com/blog/la-depresion-es-hereditaria/>):

- **Química cerebral.** Los neurotransmisores son sustancias químicas que están naturalmente presentes en el cerebro y transmiten señales a otras partes del cerebro y el cuerpo. Cuando estas sustancias químicas son anómalas o deficientes, la función de los receptores nerviosos y los sistemas nerviosos cambia, lo cual da origen a la depresión.
- **Hormonas.** Los cambios en el equilibrio hormonal del cuerpo pueden estar involucrados en la causa o el desencadenamiento de la depresión.
- **Rasgos heredados.** La depresión es más común en personas cuyos familiares de sangre, como un padre o un abuelo, también sufren la enfermedad.
- **Trauma de la primera infancia.** Los eventos traumáticos durante la infancia, como el maltrato físico o emocional o la pérdida de un padre, pueden causar cambios en el cerebro que hacen que una persona sea más susceptible a la depresión.

- **Patrones de pensamiento negativo aprendidos.** La depresión en los adolescentes puede estar relacionada con aprender a sentirse desesperanzados, en lugar de aprender a sentirse capaces de encontrar soluciones para los desafíos de la vida.

Existen numerosos factores que aumentan el riesgo de desarrollar o desencadenar una depresión en adolescentes:

- Tener problemas que impactan de manera negativa en la autoestima, como la obesidad, los conflictos con compañeros, el acoso escolar prolongado o los problemas académicos
- Haber sido víctima o testigo de violencia, como abuso sexual o físico
- Padecer otras enfermedades de salud mental, como trastorno bipolar, trastorno de ansiedad, trastorno de personalidad, anorexia o bulimia
- Tener una deficiencia en el aprendizaje
- Tener dolor continuo o una enfermedad física crónica, como cáncer, diabetes o asma
- Tener ciertos rasgos de personalidad, como baja autoestima o ser excesivamente dependiente, autocrítico o pesimista
- Abusar del alcohol, la nicotina u otras drogas
- Ser homosexual, bisexual o transexual en un entorno que lo rechaza

Los antecedentes familiares y los problemas con la familia u otras personas también pueden aumentar el riesgo de que el adolescente tenga depresión, por ejemplo:

- Tener un padre, un abuelo u otro familiar de sangre que padezca depresión, trastorno bipolar o problemas

de alcoholismo

- Tener un familiar que se suicidó
- Tener una familia disfuncional y conflictiva
- Haber experimentado situaciones estresantes recientemente, como el divorcio de los padres, que el padre o la madre estén prestando el servicio militar o la muerte de un ser querido

No existe una manera segura de prevenir la depresión. Sin embargo, los padres pueden alentar a sus hijos adolescentes a que hagan lo siguiente:

- Tomar medidas para controlar el estrés, aumentar la resiliencia y mejorar

la autoestima para ayudar a manejar los problemas cuando surjan

- Buscar el apoyo de amigos y de la sociedad, en especial en tiempos de crisis
- Recibir tratamiento a la primera señal de problemas para evitar que la depresión empeore
- Mantener el tratamiento en curso, si se recomienda, incluso después de que los síntomas desaparezcan, para evitar una recaída en la depresión.

TRISTEZA 	DEPRESIÓN 
1. Estado mental pasajero	1. Es un trastorno psicológico
2. Aparece debido a una situación difícil y dolorosa	2. Puede aparecer sin razón aparente
3. Todos la experimentamos en algún momento de nuestra vida	3. No todas las personas van a tener depresión en algún momento de sus vidas
4. No experimenta cambios significativos en su activación cerebral	4. Disminución del nivel de activación cerebral
5. Apatía transitoria	5. Bajos niveles de serotonina
6. Útil en la toma de decisiones	6. Apatía durante semanas e incluso meses
7. Se marcha sola, normalmente con el tiempo	7. Afecta a la calidad de vida de la persona
	8. Requiere tratamiento

FUNDACIÓN ROSA DE LOS VIENTOS