



Depresión en niños y adolescentes



Los niños, al igual que los adultos, pueden presentar **depresión**. En torno al 3-4% de los menores de 18 años la padecen en España y el resto del mundo.

Durante los cursos de primaria es igual de frecuente en niños que en niñas, pero es más frecuente en mujeres a partir de la adolescencia, al igual que en adultos.

La depresión es la primera causa de suicidio, y el suicidio es la tercera causa de muerte en jóvenes entre 10 y 24 años. Su frecuencia está aumentando en los últimos años.

¿Qué causa la depresión?

Las causas que desencadenan depresión en un niño son diversas. Los factores que más influyen son los biológicos, entre los que destacan los genéticos (es decir, la herencia). La probabilidad de que un niño o un adolescente tenga depresión se multiplica por cuatro cuando uno de sus padres la ha padecido.

También contribuyen los factores ambientales, como pueden ser: la pérdida de una persona cercana, la desestructuración familiar, las dificultades en el colegio, el rechazo de compañeros, etc. Sin embargo, no todos los niños con problemas acaban teniendo depresión, ni todos los niños con depresión han tenido estresantes ambientales.

¿Cuáles son los síntomas?

- Irritabilidad, ira o rabietas.
- Tristeza, llanto frecuente.
- Sentimientos de inutilidad, minusvalía o desesperanza.
- Disminución de la capacidad de disfrute de las actividades que antes le gustaban.
- Cansancio o falta de energía.
- Aislamiento social: pasa más tiempo solo, no sale tanto con amigos, no habla tanto en casa.
- Autoestima baja o ideas excesivas de culpa.
- Quejas frecuentes sobre malestar físico, sin que se encuentre una causa médica.
- Disminución del rendimiento escolar o dificultades para concentrarse.
- Cambios en el apetito: disminución o aumento.
- Dificultades para dormir o sueño excesivo.
- Pensamientos sobre la muerte, ideas de suicidio.

¿Qué puedo hacer?

Si usted sospecha que su hijo puede tener depresión es conveniente:

- Ofrecerle comprensión y ayuda, fomentando que exprese libremente sus sentimientos y evitar que se sienta culpable.
- Consultar con su pediatra y valorar la necesidad de acudir a profesionales de la salud mental. Cuanto antes se trate la depresión, menos se complicará y antes recuperará el niño su estilo de vida habitual.

¿Cómo se trata la depresión?

El tratamiento dependerá de la edad del niño, de los síntomas que presente y de factores familiares. El tratamiento con medicamentos, así como la terapia de tipo cognitivo-conductual han mostrado su efectividad en niños y adolescentes.

Los medicamentos que se utilizan con más frecuencia son los antidepresivos de tipo ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina), que son seguros en el tratamiento de niños y adolescentes.

La psicoterapia de tipo cognitivo-conductual es la más estudiada y la que más se utiliza en niños y adolescentes con depresión. Se basa en la idea de que los pensamientos negativos erróneos desencadenan comportamientos negativos, y son responsables de los síntomas depresivos. Su objetivo es descubrir esas ideas negativas y corregirlas, para modificar el comportamiento. Se puede hacer de forma individual o en grupo, y su duración suele ser de 2-3 meses.

En los casos más graves, con síntomas muy severos o elevado riesgo de suicidio, puede ser necesaria una hospitalización en un servicio especializado.

Artículo elaborado por la **Sociedad Española de Psiquiatría infantil**.

Artículo publicado el 22-11-2011, revisado por última vez el 20-6-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/depresion-en-ninos-adolescentes>