



Depresión: ¿qué es?



Aunque la mayoría de nosotros experimenta tristeza de vez en cuando, en algunas personas estos sentimientos no desaparecen y se acompañan de otros síntomas que provocan malestar o dificultades para desarrollar su vida cotidiana: interfiere en su capacidad de pensar, aprender y desarrollarse social y académicamente. Estas personas pueden tener una enfermedad denominada **depresión**.

Depresión no es...

Es normal que en algún momento no puedas evitar sentirte triste, eso forma parte de la vida.

Sobre todo cuando algo no va bien como cuando discutes con un amigo, si sacas malas notas o te enfadas con tus padres.

En algún momento de esos días:

- Te puedes sentir triste o irritable.
- Dormirás poco.
- No querrás ver a tus amigos.
- Cambiará tu apetito.

Se te pasará en 1 o 2 semanas, o antes, si mejora la situación que lo provocó.

Estar bajo de ánimo no significa tener depresión.

Depresión es...

Pero imagina que pasan las semanas y no mejoras, te encuentras muy triste y sin interés por nada todos los días, entonces puedes tener una depresión. Además, puedes experimentar:

- Cambios de peso y apetito
- Problemas de sueño
- Estás inquieto o lento
- Te sientes sin fuerza o culpable
- Te encuentras cansado o vacío
- No puedes concentrarte en el colegio
- Piensas en la muerte o en el suicidio

Depresión y familia

Tener un hijo con depresión afecta a toda la familia.

Repercusión de la depresión en la familia:

- Se pueden cambiar rutinas o normas y dejar de participar en actividades que les hagan salir de casa.
- Se empiezan a evitar los contactos con los amigos o las reuniones sociales porque se sienten avergonzados preocupados por si los juzgan. Además, los amigos también pueden evitar a la familia. Esto lleva al aislamiento en el momento que necesitan mayor soporte.

- Puede consentirse más al niño para evitar empeorar la enfermedad, o al contrario, pueden encontrarse resentidos con él por la disrupción familiar que la depresión ha causado.
- Los padres pueden ser más estrictos o duros con los que no tienen depresión.
- Unos miembros de la familia pueden estar irritables o enfadados, mientras que otros quieren llamar la atención que creen que no están recibiendo.
- Puede haber más discusiones entre los familiares, especialmente sobre cómo tratar al enfermo.
- Individualmente se encuentran frustrados e incapaces de cambiar las cosas o al enfermo e incluso se sienten culpables de la depresión.
- Se pueden presentar signos de estrés e incluso depresión.

Cuidados de la familia y entorno:

- Cuídate y anima a todos a que lo hagan. Podrás ayudar si te encuentras sano y descansado. Reconoce cuándo necesitas parar o mejor busca tiempo para ti y descansa antes de necesitarlo.
- Piensa que nadie es capaz de estar agradable todo el tiempo, puedes tener un mal día, pero sigue de forma positiva.
- Intentad realizar actividades en familia, aunque el enfermo no participe.
- Anima a todos a continuar con las actividades diarias. Intenta pasar tiempo con cada uno de los miembros de la familia, no permitas que el niño con depresión monopolice toda la atención.
- La familia se puede beneficiar de la educación sobre la enfermedad y su tratamiento y trabajar con el especialista sobre problemas específicos. Participa en el tratamiento. Considera unirse a grupos de soporte, te ayudará hablar con otros que han tenido experiencias similares.
- Los miembros de la familia deben reconocer si tienen depresión y pedir ayuda. La depresión puede afectar a varios miembros.
- Recuerda que la depresión es una enfermedad. Nadie es culpable.

Plan de apoyo familiar

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- Ayuda a tu hijo a establecer metas, que sean sencillas y realistas, que se ajusten a su estilo y personalidad.
- Reconoce sus éxitos.
- Recuerda las cosas que pudieron ayudarle en el pasado.
- Trabaja una meta cada vez.

1.- Cumplimiento del tratamiento:

- Recuerda que tu hijo tome la medicación.
- Participa en el tratamiento.
- Procura ser su apoyo.

2.- Relaciones y actividades agradables:

- Cuando está deprimido, tu hijo puede evitar el contacto con otras personas.
- Las buenas relaciones con los amigos y familia son una parte significativa de la recuperación.
- Ejemplo: anímale a que hable con sus amigos, que cuide sus relaciones sociales (cumpleaños, deportes, música, excursiones...), quítale importancia si al principio no es capaz, lo importante es intentarlo y ayúdale a que progresivamente recupere sus actividades.
- Pasa tiempo con él, habla con él.

3.- Nutrición y ejercicio:

- Asegúrate de que recibe una buena alimentación y que hace ejercicio de forma regular.
- Ejemplo: que beba suficiente agua, que coma verduras y frutas, dar un paseo una vez al día con él, dar una vuelta en bicicleta.

Problemas de sueño

Todos nosotros necesitamos dormir.

Si no duermes:

- Te cuesta concentrarte en el colegio.
- Te quedas dormido durante el día.
- Te sientes más irritable y de mal humor.
- Te encuentras más lento y cansado.

Los problemas de sueño pueden formar parte de la depresión. Aunque hay problemas de sueño que requieren medicación, hay cosas que **TÚ PUEDES HACER PARA MEJORAR:**

- **Acuéstate y levántate siempre a la misma hora**, la rutina es lo mejor para coger el sueño.
- **Evita las siestas.**
- **No te des un atracón o te acuestes con hambre.** Te puede ayudar un vaso de leche templada.
- **No tomes bebidas excitantes** (café, colas, té, chocolate...).
- **No bebas alcohol ni fumes.**
- **Encuentra una actividad relajante antes de dormir:** como una baño caliente, oír música tranquila o charlar con un amigo. No debes usar el móvil, chatear o jugar con el ordenador antes de irte a dormir.
- **Usa la cama sólo para dormir o descansar**, no es el sitio para ver la televisión, ni de hacer los deberes.
- **Prepara la habitación para dormir:** evita los ruidos, la luz y haz que la temperatura sea agradable.
- **Haz ejercicio de forma regular.**
- **Sal de casa y toma el sol.** La luz del sol ayuda a controlar el reloj biológico.

No te obsesiones, el sueño llegará.

Información extraída de la [Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y en la Adolescencia](#). Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Agencia de Avaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia (avalia-t); 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: avalia-t N° 2007/09.

Artículo publicado el 14-9-2011, revisado por última vez el 1-4-2014

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 no pertenece originariamente a la página web "En Familia" de la Asociación Española de Pediatría y se reproduce con permiso de los propietarios del copyright. Para conocer las condiciones de uso debe dirigirse a la fuente original.

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

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/que-es-depresion>