

Conversatorio Depresión en adolescentes

19 Agosto 2021
Dr Jorge Gaete

Contenido

- Características de los Adolescentes (y signos de preocupación)
- Magnitud del problema
- ¿Qué es una depresión?
- Aspectos particulares de la población infanto-juvenil
- ¿Qué hacer en el contexto escolar?

Adolescencia y signos de preocupación

Signos de preocupación

1. Sueño:

- Tienen una mayor necesidad de dormir, pero al mismo tiempo, por el aumento de la actividad social con pares, prefieren dormir tarde y despertarse tarde.
- Pero si pasa todo el día durmiendo, aislándose de sus amigos, no llega a tiempo a la escuela en forma repetitiva, o si por el contrario, no puede dormir -> cuidado

Signos de preocupación

2. Malhumor e irritabilidad:

- Es frecuente que los adolescentes pasen por momentos de mal humor, irritabilidad, y frustración. La adolescencia es un momento de transición donde experimenta nuevas emociones aumentan su intensidad.
- Pero si este malhumor escala, se hace muy frecuente, o de varios días, y no puede pasar por momentos agradables en distintos contextos, o responden con violencia -> cuidado

Signos de preocupación

3. Notas:

- Es frecuente que los adolescentes pasen por momentos en que no quieran estudiar, o hacer sus tareas. Y también pueden sentirse más estresados por el rendimiento y el impacto que tienen sus notas en su futuro.
- Pero si hay mucha ansiedad, que impide concentrarse y estudiar, y si se afecta su sueño por estas razones y también sus notas empiezan a bajar considerablemente o hay fluctuaciones importantes -> cuidado.

Signos de preocupación

4. Desafiantes y rebeldes

- Los adolescentes se caracterizan por ser desafiantes y en alguna medida esto es normal y saludable.
- Sin embargo, si esta conducta es más intensa y permanente, con problemas en distintos contextos -> cuidado.

Signos de preocupación

5. Uso de sustancias de abuso y experimentación
 - Todos los expertos están de acuerdo en que la adolescencia es un periodo de experimentación y (aunque no nos guste), muchos adolescentes van a probar sustancias de abuso antes de los 18 años.
 - Sin embargo, si este consumo se hace instrumental, habitual o excesivo -> cuidado

Signos de preocupación

6. Mentir o no ser “completamente honestos”

- No es infrecuente que los adolescentes se tornen menos abiertos a hablar de sus temas y que quieran mayor privacidad en varios aspectos de sus vidas. también querrán tomar sus propias decisiones sin consultar mucho.
- Sin embargo, si la mentira aparece y (pero aún) si se hace frecuente, especialmente relacionadas a ocultar conductas riesgosas o peligrosas -> cuidado

Signos de preocupación

7. Uso de medios tecnológicos

- Los adolescentes son nativos digitales, nacieron con el gran desarrollo de todos los dispositivos y redes sociales que conocemos y se mueven sin problemas. Es esperable que pasen mucho tiempo conectados, dado que son medios muy atractivos.
- Sin embargo, si están conectados en forma excesiva (más de dos 2 horas al día), si no pueden desconectarse de un video juego (el riesgo de adicción existe), o si tienen cambios de humor o conducta ante el uso de redes sociales (ciberbullying) -> cuidado

Magnitud del problema

Prevalencia de depresión en adolescentes

- A nivel mundial, tercera causa de años de vida perdidos por discapacidad
- 11.7 % en adolescentes entre 13 y 18 años de edad (USA)
- 8.9% en adolescentes entre 12 y 18 años de edad (Chile)
- 17.7%, 13-19 años con episodio depresivo (Chile)
- Alta comorbilidad con otros trastornos y pérdida de funcionalidad/rendimiento
- Estrecha relación con conducta suicida
- Mayor prevalencia en mujeres

-Centers for Disease Control and Prevention. Youth risk behavior survey 2017. Available at: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm>.

-WHO. Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!): guidance to support country implementation. Geneva: World Health Organization, 2017.

-Andrews G, Szabo M, Burns J. (2002) Br J Psychiatry 181:460–462.

-Merikangas KR, He JP, Brody D, Fisher PW, Bourdon K, Koretz DS. (2010) Pediatrics. 2010a; 125(1):75– 81. [PubMed: 20008426]

-Vicente, *et al.* (2012). Rev Med Chile; 140: 447-457.

-Crockett et al., 2020. JAD;272:269-276

¿Qué es una depresión?

Qué es un episodio depresivo mayor (EDM)

•Depresión mayor

A. Cinco (o más) de los síntomas siguientes han estado presentes durante el mismo período de dos semanas y representan un cambio del funcionamiento previo; al menos uno de los síntomas es (1) estado de ánimo deprimido o (2) pérdida de interés o de placer.

Al menos cuatro de los siguientes síntomas:

3. Cambio significativo en peso (5%) o cambio en apetito
4. Cambio en sueño: insomnio o hipersomnias
5. Cambio en actividad: agitación o retardo psicomotor
6. Fatiga o pérdida de energía
7. Sentimientos culpa/inutilidad
8. Disminución de habilidad para pensar, concentrarse, mayor indecisión
9. Suicidalidad: pensamientos de muerte o suicidio, planes de suicidio, intento suicida

Aspectos particulares de la depresión en adolescentes

- Ánimo depresivo presente durante la mayor parte del día, casi todos los días puede ser reemplazado por irritabilidad o mal humor en niños y adolescentes
- Esto debe ser diferenciado de un patrón de irritabilidad ante frustración
- Para trastorno depresivo persistente, ánimo depresivo debe estar presente al menos 1 año y no dos como para los adultos
- Dificultades para ganar peso esperado
- En comparación con adultos, adolescentes pueden presentar más síntomas somáticos, ansiedad, conducta disruptiva, rasgos de trastornos de personalidad

Signos de depresión en niños y adolescentes

Cognitivos

Conductuales

Fisiológicos

Pensamiento «todo o nada»	Ánimo deprimido	Agitación o retardo psicomotor
Pensamiento catastrófico	Aislamiento social	Quejas somáticas
Problemas de memoria, atención y concentración	No participa en actividades usuales	Aumento o pérdida de apetito
Visión negativa de sí, el mundo y el futuro	Muestra esfuerzo limitado y disminución de rendimiento	Insomnio o hipersomnias
Pensamiento automático	Falta de cuidado en autocuidado y apariencia	Falta de energía o fatiga
Estilos atribucionales negativos	Desapego de los otros	
Desesperanza e impotencia	Llora sin razón aparente	

Huberty, T. (2008) Best practices in school-based interventions for anxiety and depression 1473 - 1486

Problemas comunes de la depresión en el contexto escolar

Características del trastorno	Factores secundarios	Tratamiento
Cambios de ánimo	Relaciones con pares/ aislamiento	Efectos secundarios de medicación
Pérdida de interés	Aislamiento social	Estigma
Fatiga	Conductas compensatorias para enfrentar dificultades sociales	Disponibilidad de personal técnico
Dificultades de concentración	Problemas de conducta	Inasistencia a clases
Agitación o desconexión		

Child Adolesc Psychiatric Clin N Am 28 (2019) 349–362.

¿Qué hacer en el contexto escolar?

¿Qué hacer en el contexto escolar?

- Primero: identificar
- Segundo, apoyar: activar redes de apoyo (familia, escuela, pares), derivación.
- Tercero: Implementar intervenciones preventivas
- Cuarto: Acciones de apoyo frente a un caso con una Depresión

Manifestaciones educativas de síntomas y estrategias de manejo en sala de clases

Manifestaciones

Estrategias

Fluctuaciones en ánimo, energía y motivación

Reducir carga académica y demandas; ajustar de acuerdo con incrementos

Dificultades de concentración; terminar actividades

Proveer material audiovisual

Dificultad para entender instrucciones complejas/ leer textos largos

Dividir tareas; monitorear comprensión y avances

Dificultad para llegar temprano y disposición a aprender (insomnio)

Organizar espacios de trabajo separado si es necesario

Dificultades con habilidades sociales, límites y relaciones con pares

Ubicar a estudiante(s) con compañeros «pro-sociales»

Fluctuaciones en capacidades cognitivas y físicas y presencia de efectos secundarios de medicamentos

Evitar sobrecarga (en sala y casa); permitir hidratación y descansos para ir al baño

Manifestaciones educativas de síntomas y estrategias de manejo en sala de clases

Manifestaciones

Disminución de planificación, organización y razonamiento abstracto

Mayor sensibilidad a la crítica percibida; sobrerreacción emocional por cosas aparentemente pequeñas

Niveles de ansiedad que interfieren con la capacidad de evaluar lógicamente una situación; dificultad o vergüenza/duda en comunicar necesidades

Disminución en interés por actividades escolares; especialmente problemático para tareas de grupo

Baja en calificaciones por falta de interés, pérdida de motivación o ausencias excesivas

Pensamiento «todo o nada»

Estrategias

Entrenamiento de habilidades (terapeutas ocupacionales, psicólogos escolares o especialistas en aprendizaje)

Crear un plan de estrategias de auto-calma (escribir un diario, escuchar música, dibujar, salir de la clases, etc.)

Tener un "personal de la escuela líder" a quien el estudiante conozca y en quien confíe

Agrupaciones dinámicas y «útiles»

Ajustar expectativas; reuniones regulares para revisar el progreso

Registro de logros



Preguntas