

## DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

Diana Guadalupe Ruiz Velasco Manzanos / Brenda Jocelin Benítez Muñoz / Susana López Rosas\*

### ÍNDICE

- *Introducción... 1*
- *Desarrollo... 2*
- *Manifestaciones o síntomas de la depresión... 2*
- *Causas de la depresión... 3*
- *Tratamiento... 3*
- *¿Cómo acompañar a alguien con depresión? ... 4*
- *¿Qué hacer si se tiene depresión?... 5*
- *Prevención del suicidio... 5*
- *Rutas de ayuda... 6*
- *¿Sabías que?... 7*
- *Efemérides del mes... 7*
- *Referencias... 7*

### Palabras clave:

Depresión, adolescencia, suicidio, manifestaciones de la depresión, rutas de apoyo.

### Introducción

La depresión es un problema real que impacta en la calidad de vida de muchas personas en el mundo y va en aumento en su prevalencia. El diagnóstico oportuno y seguimiento en el tratamiento es clave tanto en personas con depresión leve como en aquellas que sufren cuadros más graves. Las manifestaciones de la depresión van más allá de un estado de tristeza. En la adolescencia existen dificultades para interpretar los síntomas, lo que puede llevar a vivir con ella por mucho más tiempo, agravar los síntomas e incluso tener conductas suicidas. En este boletín encontrarás manifestaciones relacionadas con la depresión en este grupo de edad, así como algunas recomendaciones para actuar ante ella.

*Continúa...*



\* Integrantes del Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes, UNAM.

## Desarrollo

La depresión es un trastorno que integra una serie de síntomas biológicos, psicológicos y cognitivos que varían en intensidad, frecuencia y duración. Este trastorno suele tener un impacto negativo en la vida de quien lo padece, pues en ocasiones puede presentarse de manera prolongada o recurrente. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es una causa importante de discapacidad a nivel mundial, ya que sus efectos pueden impactar gravemente la capacidad de una persona para vivir plenamente [1]. Cifras sobre depresión en México alarmaron a científicos y médicos en el 2023, pues mostraron que 20 de cada 100 habitantes han sufrido depresión. Y se estima que la cifra podría ser peor, pues existen varias personas con el trastorno que no han sido diagnosticadas [2].

Aunque la depresión puede aparecer en cualquier etapa de la vida, en la adolescen-

cia suele ser difícil de diagnosticar, debido a que los familiares, amigos e incluso profesionales de la salud [3] suelen atribuir los síntomas al propio desarrollo del adolescente, pues en esta etapa suelen atravesar por una serie de cambios relacionados con la búsqueda de identidad y autonomía, así como la ruptura con la infancia, que suele experimentarse como una pérdida [4]. Lo que da como resultado conductas que en muchas ocasiones son difíciles de interpretar.

En el Boletín UNAM 455, del 26 de junio de 2019, se hace referencia a un estudio de la Facultad de Psicología que indica que cerca de "...6 millones de niños y adolescentes entre 12 y 22 años de edad sufren depresión por irritabilidad y violencia". Otras estadísticas de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica mostraron que el trastorno es más frecuente en mujeres que en hombres en una relación dos a uno [4].

### Manifestaciones o síntomas de la depresión

Las manifestaciones de la depresión son diferentes para cada sujeto; sin embargo, existen algunos síntomas que suelen observarse con mayor frecuencia:

- ▶ estado de ánimo: triste, ansioso o vacío,
- ▶ pesimismo y sentimientos de desesperanza,
- ▶ pérdida de interés por actividades que anteriormente se disfrutaban,
- ▶ cambios en la energía como fatiga y agotamiento persistente,
- ▶ cambios en el sueño,
- ▶ cambios en el apetito,
- ▶ pensamientos de muerte o suicidio,
- ▶ inquietud,
- ▶ irritabilidad, y
- ▶ malestares físicos que no responden a tratamiento.



Aunque estos son algunos síntomas descritos en el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-V) [6], existen criterios muy específicos para determinar el diagnóstico, por lo que es necesario acudir a un profesional de la salud mental, si se presenta algún malestar en el estado de ánimo que persistan en duración o concurrencia interfiriendo con la vida cotidiana de la persona.

## Causas de la depresión

La depresión se manifiesta de formas diferentes en cada persona y a pesar de que se desconocen las causas específicas que la provocan, se ha observado que existen factores sociales, psicológicos y biológicos que se asocian a padecer depresión. Numerosas fuentes <sup>[7-9]</sup> han conciliado que dichos factores son:

- predisposición genética,
- abandono o maltrato en la infancia,
- alteraciones relacionadas con el estrés crónico,
- acontecimiento traumático, y
- sucesos vitales estresantes.

Las causas más comunes de depresión en adolescentes son: cambios en el contexto escolar, muerte o sucesos estresantes en el entorno familiar y rupturas de las relaciones con pares (pareja, amigos, compañeros, etc.) <sup>[10]</sup>. Sin embargo, se ha visto que los sucesos relacionados con problemas familiares están más asociados con depresiones de larga duración, mientras que los sucesos relacionados con grupo de pares se asocian más a episodios depresivos cortos <sup>[11]</sup>.

## Tratamiento

El tratamiento varía dependiendo del progreso de los síntomas. Las depresiones leves suelen requerir únicamente de tratamiento psicoterapéutico y cambios en el estilo de vida, mientras que los cuadros moderados a graves requerirán de un tratamiento que combina lo farmacológico y lo psicológico. Por ello, es de suma importancia la detección oportuna y la ayuda profesional. Cabe destacar que, aunque los tratamientos han mostrado eficacia, la salida de la depresión es un proceso que requiere tiempo y disposición de la persona involucrada y quienes la rodean para tomar medidas que le ayuden a confrontar la situación.

*Continúa...*



## ¿Cómo acompañar a alguien con depresión?

- ◆ **Detectar:** Lo primero es detectar las señales de alerta que revelan una posible depresión. Las personas que suelen notar los cambios son los familiares, parejas o amigos cercanos de la persona deprimida. Es importante ayudar a la persona a recibir un diagnóstico oportuno una vez que los síntomas se hacen notorios. En caso de ser diagnosticado con depresión, el personal de la salud le asignará un tratamiento o lo referirá con los especialistas necesarios.
- ◆ **Alentar al tratamiento:** Una vez que se tiene el tratamiento, será importante ayudar a que la persona continúe con él hasta el final. En ocasiones esto implica aconsejarle no dejar de ir a sus citas, seguir bien las instrucciones farmacológicas, tomar en serio las recomendaciones que se le dan para su día a día o incluso que cambie de tratamiento si después de un tiempo no se han observado progresos. Asegurarse de que la persona esté tomando correctamente su medicamento e incluso acompañarlo a sus citas médicas, puede ser de gran ayuda para algunos pacientes que así lo desean.



- ◆ **Escuchar a la persona:** Conversar con la persona deprimida suele ser un buen estímulo, al hacerlo es fundamental abstenerse de hacer comentarios que minimicen su situación, ayudándole a observar el panorama de manera realista sin dejar de ofrecer esperanza en su recuperación.
- ◆ **Amenizar el día a día:** En ocasiones será de gran relevancia invitar a la persona deprimida a salir de su rutina para favorecer su motivación. Puede ser de ayuda, invitarle a dar una caminata, hacer alguna actividad de interés o algún plan agradable. Es importante que esto no interfiera con las recomendaciones del médico. Los planes que incluyan bebidas alcohólicas no suelen ser los más apropiados, sobre todo si se están tomando fármacos.
- ◆ **Salvaguardar su vida:** Si la persona tiene algún comentario relacionado con quitarse la vida, es importante no tomarlos a la ligera e informar cuanto antes al terapeuta o psiquiatra.
- ◆ **Tener paciencia:** La depresión no es un trastorno que se cure de un día para el otro, con el tratamiento la gran mayoría de las personas mejora, es importante tener paciencia y evitar hacer comentarios que puedan señalar presión o desconfianza sobre los síntomas. Recuerda que la depresión es una enfermedad real que afecta la calidad de vida de muchas personas en el mundo.

## ¿Qué hacer si se tiene depresión?

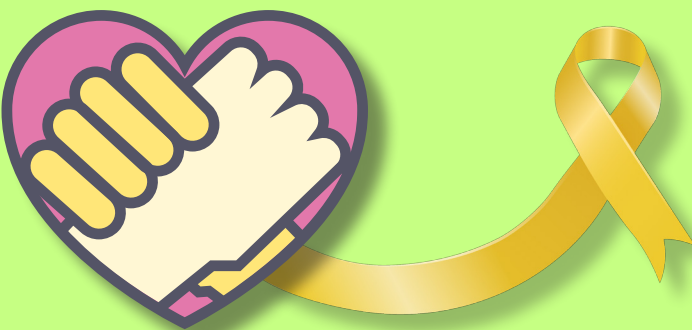
- ✓ **Reconoce:** Lo primero siempre es darse cuenta de que existe un malestar emocional importante, esto puede percibirse de muchas maneras, recuerda que tú te conoces más que nadie.
- ✓ **Buscar ayuda:** Da el primer paso. El diagnóstico oportuno es de suma importancia para tu progreso, busca ayuda de un profesional de la salud mental. Existen muchos centros de ayuda de los que puedes apoyarte. Recuerda que la depresión puede llegar a modificar la percepción de la realidad, haciendo que parezca confuso o desagradable el tomar acción; sin embargo, es el paso más importante para salir adelante.
- ✓ **Mantener el tratamiento:** Sé constante con las indicaciones y recomendaciones que te da el especialista, apóyate de alarmas y recordatorios para no perder la continuidad de tu tratamiento.
- ✓ **Crear redes de apoyo:** Puede que prefieras estar sólo o no pedir ayuda. Por otra parte, el rodearte de personas que te puedan apoyar en tu proceso, será crucial para que el tratamiento tenga un mayor éxito.
- ✓ **Acercarte a alguien:** Quizás no todas las personas a tu alrededor comprendan lo que estás atravesando; sin embargo, siempre es bueno tener alguien con quien contar, hablar de lo que está pasando con una persona que te haga sentir bien puede hacer la diferencia. Si comienzas a tener pensamientos relacionados con la muerte, comunicárselo cuanto antes a la persona adecuada.
- ✓ **Salir de la burbuja:** Comienza poco a poco a reactivar tu vida, haz una rutina que te haga sentir bien y procura que cada día contenga una actividad de interés que implique salir de la cama. También, pon atención a tus hábitos de higiene, sueño y alimentación, si observas una irregularidad, no dudes en expresarte con algún profesional de la salud.

### Prevención del suicidio

Como ya vimos, dos de los síntomas de la depresión son el **pensamiento de muerte** y la **ideación suicida**. La diferencia entre ambos radica en que el primero no necesariamente implica la voluntad de quitarse la vida a través de la planificación, sino que puede manifestarse en pensamientos sobre qué pasaría si se estuviera muerto, mientras que el segundo incluye además el deseo de quitarse la vida e incluso un plan de acción para concretarlo. <sup>[12]</sup>

El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) reportó, que entre el 2021 y 2022, el suicidio representó una de las primeras cuatro causas de muerte entre la población de los 10 a los 24 años <sup>[13]</sup>. Por lo que es de suma importancia darle seguimiento al tema de depresión en adolescentes y continuar previniendo.

La depresión tiene un impacto significativo en la vida del adolescente, representando in-



cluso un riesgo para la vida. Para poder prevenir sus efectos es importante estar informado sobre los principales síntomas y no subestimar su aparición. Detectarlos y buscar ayuda profesional es el primer paso hacia la superación del trastorno. A su vez, es importante crear redes de apoyo sólidas que permitan afrontar la situación y crear espacios de contención.

Si eres alguien que está pasando por depresión, recuerda que este malestar es temporal y no define tu personalidad. Recurre a alguien que pueda ayudarte y acompañarte para afrontar la situación lo antes posible.

## Rutas de ayuda

La crisis es un estado temporal y desorganizado, que se caracteriza por la incapacidad de la persona para manejar emocionalmente situaciones como lo haría en otro momento [14]. En este caso, la depresión, que supera las capacidades para resolver conflictos y el manejo emocional de las personas. Como ya se ha descrito, podría llevar incluso al suicidio. A continuación, se puede observar una serie de instituciones que brindan atención ante una crisis.

La principal función de algunas de estas instituciones es proporcionar atención psicológica por vía telefónica y referir a instituciones que brinden apoyo multidisciplinario como es el caso de los hospitales.

- **SAPTEL.** Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono

Proporciona orientación, apoyo psicológico e intervención en crisis emocional vía telefónica de forma gratuita. A TODA LA REPÚBLICA MEXICANA.  
Teléfono: 55 5259 8121  
Disponibles las 24 horas del día.  
saptel.crlcy@gmail.com

- **Call center UNAM**

Profesionales de la Facultad de Psicología ofrecen asistencia de primer contacto en problemas de ansiedad, depresión, crisis de pánico, entre otros.  
Teléfono: 55 5025 0855.  
Disponibles de lunes a viernes, de 8 a 18 horas.

- **Línea UAM de Apoyo Psicológico por Teléfono ¿Y tu salud mental?**

Teléfono: 55 5483 4199

- **“Línea de la Vida” Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC)**

Atención en riesgo de suicidio, consumo de sustancias y violencia.  
Teléfonos: 800 911 2000 y 55 4165 7000  
<https://www.gob.mx/salud%7Cconadic/>

Facebook: @LaLineaDeLaVidamx

Twitter: @LineaDe\_LaVida

- **Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM)**, de la Secretaría de Salud

Horario de atención de lunes a domingo, las 24 horas.

Teléfonos: 800 953 17 04 y 55 5655 3080

<http://www.inprf.gob.mx/>

Facebook: @INPRFM

Twitter: @inprfm

Instagram: mentalizarte\_inprfm

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCBOBSKz-rAVtg-50TFDwDrA>

- **Instituto Nacional de la Juventud (INJUVE)** de la Ciudad de México

El INJUVE, a través de los hospitales de las Emociones, apoya a personas entre 12 y 29 años con consulta psicológica gratuita en caso de depresión:

Línea Joven: 55 5658 1111, 55 5341 7488 y 55 5795 2054

<https://www.injuve.cdmx.gob.mx/>

Facebook: @INJUVECDMXoficial

Twitter: @InjuveCDMX

Instagram: injuvecdmxoficial



Somos todos



## ¿Sabías que...?

- Para llegar a un diagnóstico de depresión, el profesional de la salud deberá llevar a cabo una evaluación integral que incluye, entre muchas otras cosas, el aspecto físico y actitud del paciente. Existen signos faciales que pueden indicar depresión. El Signo de Veraguth (una angulación del párpado superior de la cara) y el Signo de Schule (pliegue forzado del entrecejo), son dos indicadores que se observan en pacientes deprimidos [15].



## EFEMÉRIDES DEL MES

### 13 de enero Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

De acuerdo con la OMS, la depresión afecta a más de 300 millones de personas en el mundo. La conmemoración de este día tiene como objetivo sensibilizar, orientar y prevenir a la población sobre este trastorno [7].

### Tercer lunes de enero Blue Monday

Definido como el día más triste del año, esta fecha



surge en el 2005, y generalmente se conmemora el tercer lunes de enero, ya que se ha visto que en el *Blue Monday*, muchas personas no se han recuperado de algunos excesos económicos, alimentarios o emocionales que implican los festejos navideños y de fin de año. Se suele percibir que los propósitos que se han planteado para el nuevo año son difíciles de alcanzar, por lo que se puede experimentar un profundo desánimo. Aunado a todo esto, el clima frío del invierno es otro factor importante que se asocia a estados de tristeza [16]. S

## Referencias

- [1] Organización Mundial de la Salud (OMS). Depresión. [Internet]. S.F. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/la-d%C3%A9pression#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/la-d%C3%A9pression#tab=tab_1)
- [2] Ceja C. Depresión aumenta en México en un 33%. La Razón. 2024. Disponible en: <https://www.razon.com.mx/mexico/crece-depresion-mexico-33-padecen-20-100-personas-560846>
- [3] Bonnot O, Buchoul H, Saddiki S. Estados depresivos en la adolescencia. Tratado de medicina. 2022;26(2):1-7. Disponible en: <https://www-clinicalkey-es.pbidi.unam.mx:2443/#!/content/emc/51-s2.0-S1636541022464609>

- [4] González-Forteza C, Hermosillo de la Torre A, Vacio-Muro M, Peralta R, Wagner F. Depresión en adolescentes. Un problema oculto para la salud pública y la práctica clínica. Boletín médico del Hospital Infantil de México. 2015;72(2):149-155. <https://doi.org/10.1016/j.bmhmx.2015.05.006>
- [5] Dirección General de Comunicación Social. Boletín UNAM. DE CADA 100 MEXICANOS, 15 PADECEN DEPRESIÓN (26 de junio 2019). Disponible en: [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019\\_455.html#:~:text=%E2%80%9CEs%20preocupante%20que%20entre%20los,adecuada%E2%80%9D%2C%20asever%C3%B3%20el%20universitario](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_455.html#:~:text=%E2%80%9CEs%20preocupante%20que%20entre%20los,adecuada%E2%80%9D%2C%20asever%C3%B3%20el%20universitario)
- [6] American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V). Editorial Médica Panamericana. 2014.
- [7] Gobierno de México. 13 de enero, Día Mundial de la Lucha contra la Depresión. 2022. Disponible en: <https://www.gob.mx/conadis/articulos/13-de-enero-dia-mundial-de-la-lucha-contra-la-depresion>
- [8] Borja-Delgado CA, Ruilova-Mera EC, Garcia-Intriago DM, Guevara-Suárez KE, Morales-Tipan AP. Factores que inciden en la presencia de la depresión en adolescentes. Polo del Conocimiento. 2019.
- [9] Gastó C, Navarro V. La depresión. ForumClinic. S.F. Disponible en: <https://consaludmental.org/publicaciones/DvdDepresion.pdf>
- [10] Oliva A, Jiménez JM, Parra A, Sánchez M. Acontecimientos vitales estresantes, resiliencia y ajuste adolescente. 2015. Disponible en: <https://idus.us.es/handle/11441/32127>
- [11] Grant K, Compas B, Thurm A, McMahon S, Gipson P, Campbell A, Krochok K, Robert I. Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects, Clinical Psychology Review. 2006. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735805001467>
- [12] MAGNO-MURO P, CRUZADO L. "Ideas pasivas de muerte": una errónea nomenclatura en el fenómeno suicida. Revista de Neuro-Psiquiatría. 2021;84(2):149-150.
- [13] INEGI. Estadísticas de Defunciones Registradas. 2022. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022-Dft.pdf>
- [14] CREAS, Crisis y emergencias. S.F. Disponible en: <https://www.iztacala.unam.mx/creas/crisis.html>
- [15] Corzo J. Examen mental para personal de salud no psiquiatra. En: González M, editor. Abordaje del paciente con enfermedad mental agudamente descompensada. 1a edición. Colombia: Editorial Universidad Pontificia Bolivariana; 2023. pp. 15-32. Disponible en: <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/10819/Abordaje%20del%20paciente%20Psiquiatria%202023.pdf?sequence=1#page=15>
- [16] Zainos D. Blue Monday 2024: ¿Cuándo es el día más triste del año? Enero 2024. Disponible en: <https://www.milenio.com/estilo/blue-monday-2024-cuando-es-el-dia-mas-triste-del-ano>

**BOLETÍN SAPIOSEX**, Año 2, Número 9, enero de 2024. Publicación mensual de acceso abierto, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Av. Universidad 3000, Coyoacán, 04510, Ciudad de México, a través del Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes de la División de Investigación de la Facultad de Medicina, Torre de Investigación, edificio "H", primer piso, Circuito Escolar s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Teléfono: 55 5623 2153.

<https://boletinsapiosex.facmed.unam.mx>

[sapiosex@unam.mx](mailto:sapiosex@unam.mx)

Editor responsable: Dra. Mónica Beatriz Aburto Arciniega. Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo del Título: 04-2023-092217040500-106, ISSN: en TRÁMITE, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Responsable de la última actualización de este número, Programa de Prevención de Embarazo de la Facultad de Medicina, María Elena González Robles, Torre de Investigación, edificio "H", primer piso, Circuito Escolar, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Fecha de la última modificación: 25 de enero de 2024.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista del editor del boletín ni de la UNAM.

Se autoriza cualquier reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación, siempre y cuando sea sin fines de lucro o para usos estrictamente académicos, citando la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.