Depresión en niños, un asunto de cuidado

Una variación en el peso, desconcentración y agresividad son señales de alarma para sospechar de una depresión en niños y adolescentes. El estado de ánimo de los padres influye.

La niñez siempre ha sido vista como una etapa de alegría y diversión, sin embargo, según el más reciente informe del Registro Individual de Prestación de Servicios de Salud, Rips, de los 58.768 caleños que hasta finales de 2016 se vieron afectados por depresión, el 11 % eran niños de 5 a 9 años.

Y es que, al parecer, esta enfermedad no tiene límite de edad y puede empezar a manifestarse desde etapas muy tempranas en las cuales, aseguran los expertos, si no se da el manejo adecuado, podría terminar incluso en casos de suicidio.
Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, "la depresión afecta a personas de todas las edades y de todas las condiciones sociales" y es por eso que esta organización hace un llamado de atención y el Día Mundial de la Salud, que se celebrará el 7 de abril, convierte la depresión en el tema de su campaña, esto con el fin de darle mayor relevancia a esta problemática.

Para la psicóloga clínica Catalina Malaver, la depresión es "una enfermedad cuya principal característica es la tristeza constante (durante al menos dos semanas) y la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para realizar hasta las actividades más cotidianas".

Para Malaver, en los niños no se dan casos de depresión como tal, "pues ellos hasta los 7 años expresan el reflejo de las situaciones cotidianas, es decir, cuando un niño comienza a manifestar algunos comportamientos de tristeza, se debe evaluar primero cómo están los padres, pues los pequeños muestran en sus conductas los problemas de sus hogares".
Ella hace énfasis en la importancia de detectar estos problemas a tiempo. "Cuando se comienzan a presentar sentimientos de tristeza en niños, debe hacerse un manejo inmediato con el fin de dar solución y evitar que se desencadenen en la etapa de la adolescencia casos de depresión".

Por su parte, para la pediatra del grupo EMI, Luz Elena Moreno, sí se pueden ver casos de depresión en los niños, pero "es más difícil determinar cuál es la causa en ellos. Los

motivos más usuales para esta enfermedad son las pérdidas de seres queridos, el abandono o falta de acompañamiento familiar y también las enfermedades físicas crónicas".

Otro aspecto determinante que, según Malaver, puede ocasionar la depresión en edades tempranas son los casos de matoneo o abuso escolar. "En el colegio, el niño está expuesto a que pasen diferentes situaciones que perturben su tranquilidad. En estos casos debe realizarse un trabajo colectivo entre la institución y los padres de los niños para darle una solución temprana a la situación".

Esta enfermedad provoca angustia mental y afecta la capacidad de llevar a cabo las tareas cotidianas más simples, y hasta las relaciones con la familia y los amigos.
Cuando una depresión no se trata a tiempo puede provocar el suicidio, que actualmente, según datos de la OMS, es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad.

En Cali, el 65 % de personas que consultaron por su salud mental en las IPS y EPS, tenían depresión.

Cuidado con los síntomas

Hay algunos síntomas de alarma que le permitirán identificar casos de depresión en niños o adolescentes:

- Tristeza: los niños o los adolescentes pueden mostrar un estado de ánimo deprimido o irritable.
- Agresividad: En algunos casos el niño o adolescente puede manifestar una conducta agresiva o acciones que demuestren hostilidad o cólera. En los adolescentes los síntomas suelen ser más parecidos a los de los adultos.
- Pérdida de interés: Un signo de alerta es la incapacidad para disfrutar con el juego o con las actividades escolares.
- Ausencia de energía: Desconfíe de que no juegue o no quiera ir a lugares que antes le gustaban.

- Alteraciones del sueño.
- Incapacidad para concentrarse: en el caso de los niños se traduce en problemas de conducta o un bajo rendimiento académico.
- Variaciones de peso.

Qué hacer frente a un caso de depresión

Conozca qué puede hacer si su hijo presenta un caso de depresión.

- Diálogo: Según las expertas, es indispensable que los padres hablen con sus hijos sobre sus sentimientos y acerca de las cosas que suceden en el hogar y en la escuela que le pueden estar molestando. Crear estos espacios de comunicación pueden prevenir o corregir la depresión.
- Busque ayuda: Cuando ocurre alguna señal de alerta, lo ideal es consultar a un especialista que ayude a determinar la causa y el tratamiento de forma temprana. Hay que tener en cuenta que algunos problemas médicos, como trastornos alimenticios, pueden ser la causa de la depresión.
- Comparta tiempo de calidad: en muchos casos, las depresiones se originan por el sentimiento de soledad y abandono que el menor percibe.
- Esté alerta: Considere cualquier pensamiento de suicidio como una emergencia.

"En edad escolar del 1 al 2 % de niños presentan casos de depresión y en adolescentes, de
4 a 8 % .
En cuanto
a género, la relación es: por cada hombre 2 mujeres tienen depresión".

Luz Elena Moreno, médica del Grupo EMI

Datos de la OMS reflejan que cada año se suicidan cerca de 800.000 personas, siendo esta la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 y 29 años de edad.

Diario El País, 05 de Marzo de 2017. Página C10