

causas de la depresión



• Algunos de ellos son los siguientes:

- **Química cerebral.** Los neurotransmisores son sustancias químicas que están naturalmente presentes en el cerebro y transmiten señales a otras partes del cerebro y el cuerpo. Cuando estas sustancias químicas son anómalas o deficientes, la función de los receptores nerviosos y los sistemas nerviosos cambia, lo cual da origen a la depresión.
- **Hormonas.** Los cambios en el equilibrio hormonal del cuerpo pueden estar involucrados en la causa o el desencadenamiento de la depresión.
- **Rasgos heredados.** La depresión es más común en personas cuyos familiares de sangre, como un padre, madre o un abuelo/a, también sufren la enfermedad.
- **Trauma de la primera infancia.** Los eventos traumáticos durante la infancia, como el maltrato físico o emocional o la pérdida de un padre o madre, pueden causar cambios en el cerebro que hacen que una persona sea más susceptible a la depresión.
- **Patrones de pensamiento negativo aprendidos.** La depresión en las y los adolescentes puede estar relacionada con aprender a sentirse desesperanzados, en lugar de aprender a sentirse capaces de encontrar soluciones para los desafíos de la vida.

• Existen numerosos factores que aumentan el riesgo de desarrollar o desencadenar una depresión en adolescentes:

- Tener problemas que impactan de manera negativa en la autoestima, como la obesidad, los conflictos con compañeros/as, el acoso escolar prolongado o los problemas académicos.
- Haber sido víctima o testigo de violencia, como abuso sexual o físico.
- Padecer otras enfermedades de salud mental, como trastorno bipolar, trastorno de ansiedad, trastorno de personalidad, anorexia o bulimia.
- Tener una deficiencia en el aprendizaje o padecer un trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH).
- Tener dolor continuo o una enfermedad física crónica, como cáncer, diabetes o asma.
- Tener ciertos rasgos de personalidad, como baja autoestima o ser excesivamente dependiente, autocrítico o pesimista.
- Abusar del alcohol, la nicotina u otras drogas.
- Ser homosexual, bisexual o transexual en un entorno que lo rechaza.

No se sabe exactamente qué causa la depresión, pero puede haber una variedad de factores involucrados.



complicaciones y prevención

• Las complicaciones relacionadas con la depresión adolescente pueden incluir, por ejemplo:

- Abuso de drogas y de alcohol.
- Problemas académicos.
- Conflictos familiares y dificultades en las relaciones.
- Involucramiento con el sistema de justicia juvenil.
- Intentos de suicidio o suicidio.

• No existe una manera segura de prevenir la depresión. Sin embargo, estas estrategias pueden ser de ayuda. Alienta a tu hijo/a adolescente a que haga lo siguiente:

- Los conceptos básicos para una buena salud mental incluyen una dieta saludable, dormir lo suficiente, ejercicio y relaciones positivas con otras personas en el hogar y en la escuela.
- Limita el tiempo que pasan frente a una pantalla (televisor, computador) y fomenta la actividad física para ayudar a que establezca relaciones positivas con los demás.
- Pasa tiempo a solas con cada uno de los padres y madres, ser elogiado/a por su buen comportamiento y que le expresen sus puntos fuertes ayuda a estrechar el lazo entre los padres, madres y las y los hijos.
- Habla con tu hijo/a sobre el tema del hostigamiento o abuso escolar.

Ser la víctima de intimidación u hostigamiento es una de las causas de los problemas de salud mental en las y los niños.

- Está atento a los asuntos relacionados con la aflicción, el duelo o la pérdida.
- Reduce el estrés. Puede ser necesario hacer cambios a corto plazo en la cantidad de tareas escolares, labores o actividades.
- Pon bajo llave las armas de fuego, cuchillos, lazos, cables, medicamentos (incluyendo las que compra sin receta médica) y bebidas alcohólicas.
- Lo que parece ser pereza o irritabilidad puede ser síntoma de depresión.
- Habla sobre cualquier historial médico de depresión en la familia para aumentar el entendimiento.
- Ayúdala/o a que se relaje con actividades físicas y creativas.
- Habla y escúchala/o con amor y comprensión. Ayuda a que aprenda a describir sus sentimientos.
- Ayúdala/o examinar los problemas de una manera diferente y más positiva.
- Soluciona los problemas o tareas en pequeños pasos para que tu hijo/a pueda tener éxito.



La depresión sin tratar puede resultar en problemas emocionales, de comportamiento y de salud que afectan cada área de la vida de tu hijo/a adolescente.

depresión en adolescentes en México



- En México, el número de jóvenes entre 12 y 24 años con depresión es de aproximadamente 2.5 millones, y 9.9 de cada 100 mil ha tenido ideas suicidas. La ansiedad y la depresión son los principales padecimientos que se enfrentan en esta etapa de la vida, por lo que se les debe poner especial atención.
- Ambos trastornos son ya un problema de salud pública que afecta con mayor frecuencia a las mujeres. La mitad de las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años, y en la mayoría de los casos no son detectadas ni tratadas.
- En la actualidad, además, sus dificultades van más allá de la vida real, pues en el contexto virtual muchos de ellos y ellas experimentan el ciberacoso. A través de las redes sociales se ven agredidos con publicaciones ofensivas o humillantes.
- De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el 2016 en los jóvenes de 20 a 29 años se presentan las tasas más altas de suicidios. Entre las causas que se presentan en este grupo de población se encuentran los problemas familiares, amorosos, depresión y ansiedad, el abuso de alcohol y drogas, entre otras, intensifican la búsqueda del suicidio. En ese mismo año, la tasa para el grupo de 20 a

24 años fue de 9.5, por cada 100,000 jóvenes; y de 8.2 en jóvenes de 25 a 29 años.

- Las tasas más altas se presentan entre los grupos de edad de 20 a 44 años, siendo la de los jóvenes de 20 a 24 años la más alta con 16 suicidios por cada 100 000 hombres. En tanto que, en las mujeres, la tasa más alta se presenta en el grupo de edad de 15 a 19 años con 4 suicidios por cada 100 000 mujeres.
- La NOM-009-SSA2-2013, da orientación y consejería para los problemas de salud más frecuentes y para promover factores físicos y psicosociales que protejan la salud y prevengan las adicciones (alcohol, tabaco y drogas), las enfermedades relacionadas con la sexualidad, el abuso sexual infantil, la salud mental (autoestima, depresión, suicidio), la violencia y seguridad a escolares niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- De acuerdo a datos de la Dirección General de Información en Salud de la Secretaría de Salud Federal, en México en el 2019 a Nivel Nacional hubo 16,206 casos de depresión en niños, niñas y adolescentes de 0 a 19 años y en el Estado de México 1,265 casos.

En México, el número de jóvenes entre 12 y 24 años con depresión es de aproximadamente 2.5 millones, y 9.9 de cada 100 mil ha tenido ideas suicidas.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

