

Conocimientos previos

- La mayoría de las personas conocemos la antigua expresión “Mente sana en cuerpo sano”. ¿Qué significa tener salud mental?
- ¿De qué maneras podemos cuidar nuestra mente?



WEB
Evaluación
tipo PISA

Lee el siguiente texto informativo acerca de un problema común en adolescentes y jóvenes, difícil pero tratable.

Depresión

En los últimos días, Lindsay se ha estado sintiendo extraña, y sus amigas lo han notado. Kia se sorprendió cuando Lindsay rechazó su invitación para ir de compras el sábado anterior (a ella siempre le ha gustado ir de compras). En realidad, no había razón para no ir, pero Lindsay simplemente no tenía ganas. En lugar de ir, pasó gran parte del sábado durmiendo.

Quedarse en su casa más tiempo de lo habitual no es el único cambio en Lindsay. Siempre fue muy buena estudiante, pero en los últimos meses sus notas han bajado de manera considerable y tiene problemas para concentrarse, incluso ha reprobado algunos exámenes y aún no ha llevado un trabajo que debió haber entregado la semana pasada.

Cuando regresa a su hogar para la cena, después de entrenar, no tiene hambre. Si bien hace el esfuerzo de comer un poco junto con su familia, no tiene demasiado apetito (y nada pareciera saber tan bien como antes). Después de la cena, Lindsay va a su habitación, hace algunas tareas y se acuesta. Ni siquiera tiene ánimo para hablar por teléfono con sus amigas.

Cuando su madre le pregunta qué le pasa, sólo siente ganas de llorar pero no sabe por qué. Todo parece estar mal, aunque no ha ocurrido nada malo en parti-



La depresión involucra tristeza, desánimo, desesperanza o desesperación; dura semanas, meses o más, y afecta la capacidad de la persona para realizar sus actividades.

Activa tu lectura

Una buena estrategia para comprender mejor una lectura y recordar más información es emplear los subtítulos como guía. Escribe una nota de cada uno de los que aparecen en el siguiente texto.

cular. Lindsay simplemente se siente triste todo el tiempo y no se puede liberar de ese sentimiento. Ella quizá no sea consciente de esto todavía, pero *está deprimida*.

El síndrome de la depresión es algo muy habitual y afecta a uno de cada ocho adolescentes, y a personas de todos los colores, razas, posición económica y edad; sin embargo, pareciera afectar a más mujeres que hombres durante la adolescencia y la edad adulta.

¿Por qué se deprimen las personas?

La depresión no tiene una causa única. Son muchos los factores que la integran, incluidos la genética, el entorno, el estado de salud, los sucesos de la vida y determinados patrones de pensamiento, los cuales afectan las reacciones de las personas frente a los acontecimientos.

Las investigaciones han revelado que este síndrome es hereditario y sugieren que algunas personas heredan genes que los hacen más propensos a él. Pero no toda persona que tiene **propensión** genética a la depresión se deprime. Y muchas otras que no tienen una historia familiar ligada a este síndrome sí lo sufren. Por tanto, si bien los genes son un factor, no constituyen la única causa.

Los acontecimientos de la vida (por ejemplo, la muerte de un familiar cercano o de un amigo) pueden ir más allá del dolor normal y, en algunos casos, llevar a la depresión. La familia y el entorno social también desempeñan un papel, ya que en algunos adolescentes, una atmósfera familiar negativa, estresante o infeliz afectan su autoestima y les causan depresión.

Algunas enfermedades afectan el equilibrio hormonal y, por tanto, influyen en el estado de ánimo. Otras afecciones, como el **hipotiroidismo**, generan un estado **anímico** depresivo en algunas personas. Cuando dichas afecciones son diagnosticadas y tratadas por un médico, la depresión suele desaparecer.



La depresión se define como un síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.

Glosario

Propensión. Inclinação o tendencia hacia algo en particular.

Hipertiroidismo. Disminución de la función de la glándula tiroidea y trastornos que origina, como taquicardia, temblor, adelgazamiento, excitabilidad, etcétera.

Anímico. Psicológico.

Conseguir ayuda

El síndrome de la depresión es uno de los problemas emocionales más habituales. La buena noticia es que también es una de las afecciones más curables. Hay profesionales que pueden ayudar, de hecho, aproximadamente 80% de las personas que reciben ayuda por depresión tienen una mejor calidad de vida: se desenvuelven mejor y disfrutan de una manera que antes les resultaba imposible.

El tratamiento de la depresión incluye psicoterapia, medicación o una combinación de ambas.

La psicoterapia con un profesional de la salud mental es muy efectiva, ya que las sesiones de terapia ayudan a las personas a comprender la causa de su depresión y qué medidas tomar al respecto.

Algunas veces, a la persona que la padece se le recetan medicamentos. Cuando un médico recete un medicamento, controlará cuidadosamente que la persona tome la dosis adecuada y adaptará la dosis según sea necesario. Es probable que los medicamentos tarden algunas semanas en hacer efecto. Debido a que el cerebro de cada persona es diferente, lo que funciona para una, puede no ser bueno para otra.

Las personas con depresión no deben esperar a que todo pase por sí solo, pues esta afección puede ser tratada con muy buenos resultados. Los amigos u otras personas deben intervenir si alguien parece estar sufriendo una depresión severa y no está recibiendo ayuda. Muchos adolescentes sienten que ayuda sincerarse con sus padres u otros adultos con los que tienen confianza. Decir sencillamente: “He estado sintiéndome realmente mal últimamente y creo que estoy deprimido” es una buena manera de iniciar el diálogo.

Pídele a tus padres que concierten una entrevista con un terapeuta.

Si bien es importante brindarle apoyo a un amigo o una amiga, intentar levantarle el ánimo o razonar con él o ella, es probable que no funcione a la hora de ayudar a que los sentimientos suicidas o la depresión desaparezcan. La depresión puede llegar a ser tan fuerte que supere la capacidad de razonamiento de la persona. Aun si tu amigo te ha pedido que prometas no contárselo a nadie, ésta es una situación en la que contarle salvaría su vida. Lo más importante que debe hacer una persona con depresión es obtener el tratamiento adecuado.

La depresión (y el sufrimiento que la acompaña) es real. Esto no implica que la persona esté loca. Así como algo puede funcionar mal en otros órganos del cuerpo, también puede funcionar mal en el órgano más importante de todos: el cerebro. Afortunadamente, la mayoría de los adolescentes que obtienen ayuda para su depresión logran llevar una adolescencia y una adultez feliz y satisfactoria; y lo que es más importante, disfrutar de la vida y sentirse mejor con respecto a sí mismos.



Es importante pedir ayuda a un especialista si consideras que presentas síntomas de depresión.

Adaptado de “Depresión”, en *TeensHealt from Nemours*, disponible en http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/depression_esp.html. (Consulta: 19 de septiembre de 2013.)