



## La edad de la depresión

Cualquier persona, a cualquier edad puede sufrir de depresión clínica. Se puede ver la depresión en niños, adolescentes, adultos y personas mayores — pero a veces puede ser difícil de identificar. Los síntomas no siempre son los mismos en los diferentes grupos etarios — o incluso entre sexos.

### Diferentes personas, diferentes síntomas

A continuación se mencionan algunos de los signos más comunes para los diferentes grupos etarios:<sup>1</sup>

- **Niños:** Los niños pueden mostrar la depresión a través del enojo, mal comportamiento, mal genio, no querer ir a la escuela o volverse muy apegados. Estos comportamientos, tomados de manera individual, pueden ser solo síntomas de un mal día o una etapa. Las conductas persistentes son parte de la clave para marcar la diferencia. Hable con su pediatra u otro profesional si cree que su hijo puede estar deprimido.
- **Adolescentes:** Las hormonas, los cambios físicos y emocionales pueden hacer que el carácter de los adolescentes sea temperamental y difícil de reconocer, ¡incluso cuando se sienten de maravillas! Pero la depresión es un tema serio y los sentimientos de los adolescentes suelen ser graves. Los síntomas incluyen: tristeza, odio, alejamiento de amigos y familiares, pérdida de interés en las actividades y fatiga.

Es importante destacar que los adolescentes pueden actuar

impulsivamente para sobrellevar su dolor. Pueden ver al suicidio como una respuesta. Si no está seguro si un adolescente está deprimido o solo “se comporta como un adolescente”, pague por cauteloso y busque la ayuda de un profesional médico o consejero.

#### ■ **Adultos:**

- **Mujeres:** Las mujeres suelen expresar la depresión con sentimientos y comportamientos que significan tristeza, impotencia y desesperanza.
- **Hombres:** Los hombres deprimidos pueden actuar de manera irritable, enojados o desanimados en lugar de tristes o apenados. Pueden ocultar la depresión con el alcoholismo, abuso de drogas o trabajo excesivo.
- **Adultos en general:** Algunos síntomas que se pueden observar tanto en hombres como en mujeres incluyen: ánimo decaído, pérdida de apetito, poca energía, cambios de humor, incapacidad para concentrarse y pensamientos de suicidio.

- **Las personas mayores y ancianos:** La depresión en las personas mayores se puede diagnosticar de manera incorrecta como demencia ya que puede incluir confusión, desorientación y pérdida de memoria. Otros síntomas pueden ser: sentimientos de desesperanza y falta de valor, hablar lentamente, y movimientos y pensamientos relacionados con la muerte o el suicidio.

Los ancianos pueden ser particularmente propensos a la depresión debido a la gran cantidad de pérdidas que experimentan en esta etapa de la vida. Incluso la deshidratación y algunos medicamentos pueden provocar síntomas depresivos en los ancianos. La depresión en los ancianos no es normal y no debe aceptarse simplemente como parte del proceso de envejecimiento.

### Si tiene una inquietud, resuélvala

La depresión no hace distinciones — y todos necesitamos saber las sensaciones que se pueden traducir en pedidos de ayuda.

### Cómo obtener ayuda

El apoyo confidencial, la información, y referencias de recurso están disponibles para una variedad de preocupaciones — ambos trabajo y personal. Llame para la ayuda para usted, sus miembros de la casa o sus niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no. ¡La llamada o nos visita en línea hoy!

<sup>1</sup>La información en este artículo es tomada de [www.helpguide.org](http://www.helpguide.org).