



MÁS QUE SENTIRSE TRISTE

LOS RESULTADOS SOBRE LOS SÍNTOMAS RELACIONADOS CON LA DEPRESIÓN Y LAS IDEAS DE SUICIDIO

Tomado del *Youth Risk Behavior Survey* de marzo de 2007

La Encuesta sobre conductas riesgosas en la juventud (YRBS) pregunta a los jóvenes sobre las conductas y costumbres que están más relacionadas con la salud.

Este folleto examina los resultados de la encuesta realizada en Arlington en marzo de 2007 relacionada con la depresión continuada y los deseos de suicidio.

También sugiere las maneras de obtener ayuda si usted (o un joven conocido suyo) muestra síntomas de depresión.

CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Los síntomas relacionados con la depresión son los sentimientos de tristeza y desesperación que:

- ✓ Duran por lo menos dos semanas, y
- ✓ Interfieren con las actividades normales de un joven, como asistir a la escuela, participar en los deportes o los pasatiempos.

La depresión es como sentir que uno ha perdido la alegría de vivir. Es una vida melancólica, sin color y sin sentido. No se disfruta de nada, ni siquiera las cosas que usted amaba. Anónimo.

LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN SON COMUNES Y UN INQUIETUD

Casi un cuarto de los jóvenes de Arlington que participaron en la Encuesta del 2007 informaron los síntomas relacionados a depresión. Entre las niñas, el número era más elevado: 25 por ciento, en comparación con el 18 por ciento entre los niños.

Es posible que los niños y jóvenes con síntomas de depresión tengan depresión: una enfermedad seria y debilitante pero que se puede tratar. La depresión:

- ✓ Interfiere con las actividades habituales, las amistades, y la educación de un joven.
- ✓ Pone el joven en riesgo del abuso de sustancias ilícitas y suicidarse.

En 2007, el 6 por ciento de jóvenes en Arlington dijeron que han intentado suicidarse el año pasado. Y el 3 por ciento lo intentó más de una vez.

COMO HICIMOS LA ENCUESTA

Estos resultados se basan en una encuesta de casi 2500 alumnos matriculados en los 6°, 8°, 10° y 12° grados en las escuelas públicas secundarias de Arlington. La participación fue voluntaria y anónima. Los padres tuvieron la oportunidad de decidir si querían que sus hijos participaran o no. Menos de 2% decidieron que sus hijos no participaran. El 86% de los alumnos en las clases seleccionadas por la encuesta la completaron. La mayoría de los que no lo hicieron habían faltado a la escuela.

¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?

Aunque los jóvenes con diferentes antecedentes pueden demostrar síntomas de depresión y tener ideas de suicidarse, algunos grupos tienen más probabilidades de experimentarlos. En particular:

- ✓ Las niñas tienen más probabilidad que los niños de indicar síntomas de depresión. Pero los niños y las niñas tienen la misma probabilidad de considerar seriamente el suicidio y intentar suicidarse.
- ✓ Los jóvenes mayores (de 10° y 12° grado) tienen más probabilidad de demostrar síntomas de depresión que los alumnos de 6° y 8° grado. Los alumnos de 8° y 10° grado tienen más probabilidad de informar sobre intentos de suicidio.

LOS CAMBIOS DESDE 2001

Desde el 2001, cuando la Asociación realizó la encuesta por primera vez, el porcentaje de los jóvenes que indicaron tener síntomas relacionados con la depresión y de intento de suicidio bajó significativamente. En la nación, el porcentaje de los jóvenes que intentaron suicidarse también bajó entre el 2001 y el 2007.

LOS RESULTADOS PRINCIPALES

Estos son los resultados por cada grado:

- ✓ Entre los jóvenes de 6° grado, el 15 por ciento indicaron que tenían síntomas relacionados con la depresión; 8 por ciento había considerado seriamente el suicidio y 6 por ciento había intentado suicidarse.
- ✓ Entre los jóvenes de 8° grado, el 21 por ciento indicaron que tenían síntomas relacionados con la depresión; 11 por ciento había considerado seriamente el suicidio y 7 por ciento había intentado suicidarse.
- ✓ Entre los jóvenes del 10° grado, el 21 por ciento indicaron que tenían síntomas relacionados con la depresión; 13 por ciento había considerado seriamente el suicidio y 9 por ciento había intentado suicidarse.
- ✓ Entre los jóvenes de 12° grado, el 30 por ciento indicaron que tenían síntomas relacionados con la depresión; 13 por ciento había considerado seriamente el suicidio y 4 por ciento había intentado suicidarse.
- ✓ Entre los jóvenes de la escuela secundaria, el 3 por ciento intentó suicidarse más de una vez. Dos por ciento de los alumnos de la escuela secundaria tuvo necesidad de ayuda médica por causa del intento de suicidio.

LOS SÍNTOMAS RELACIONADOS CON LA DEPRESIÓN Y OTROS RIESGOS

Los síntomas relacionados con la depresión raramente aparecen solos. Entre los jóvenes de Arlington de 8°, 10° y 12° grado que indicaron haber tenido estos síntomas, el 92 por ciento también indicó tener otra conducta de alto riesgo. Los jóvenes con estos síntomas tuvieron más probabilidad de tener problemas con sus estudios. El 60 por ciento indicó que habitualmente tenían calificaciones A y B en comparación con el 70 por ciento de los jóvenes sin estos síntomas.

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

Como todos los adultos, todos los niños y los jóvenes se pueden sentirse tristes, tienen un mal día o algunas veces se sienten deprimidos. Pero si estos sentimientos duran por mucho tiempo o interrumpen las actividades normales de los niños, ellos pueden ser síntomas de depresión clínica. Si su joven o adolescente exhiben algunos de los síntomas siguientes por más de dos semanas, los expertos aconsejan consultar con un médico o un profesional de salud mental:

- ✓ Tristeza frecuente, lloroso y llanto profuso;
- ✓ Sentimientos de desesperación;
- ✓ Falta de energía, entusiasmo o la capacidad de concentrarse;
- ✓ Apartarse de los amigos y de actividades como deportes y pasatiempos;
- ✓ Los cambios notables en los hábitos alimentarios o de sueño;
- ✓ Aumento en la irritabilidad, agitación u hostilidad con sus padres o compañeros;
- ✓ Síntomas físicos que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza o trastornos digestivos;
- ✓ Bajo rendimiento académico o calificaciones inferiores a lo usual;
- ✓ Persistentes pensamientos sobre la muerte, el suicidio, o conductas autodestructivas.

LA DEPRESIÓN ES CURABLE

La depresión es una enfermedad seria pero curable. Las familias deben buscar ayuda profesional tan pronto como sea posible, ya sea hablando con un consejero de la escuela, un médico o un profesional de salud mental. Normalmente cuanto antes se trata la depresión, aumentan las probabilidades de recuperación y evitar su repetición.

CÓMO ENCONTRAR SERVICIOS PARA SU NIÑO

Busque ayuda lo más pronto posible. Si le preocupa la conducta o las emociones de su niño, dígaselo a sus médicos, maestros, consejeros, trabajadores sociales, guías espirituales, amigos y parientes que tengan conocimiento sobre el desarrollo del niño y del adolescente y la salud mental. Pídales ayuda para saber cuál es el problema y dónde encontrar servicios.

Explore todas las opciones disponibles para satisfacer las necesidades de su niño y de su familia. Para obtener información sobre servicios de salud mental para menores, llama al (703) 228-1560. Expertos del departamento de servicios humanos de Arlington atenderán sus preguntas. También hay organizaciones comunitarias que conocen los servicios disponibles. Para ver una lista de esas organizaciones, diríjase a:

www.arlingtonva.us/departments/HumanServices/pdf/CitizensGuideII12qxp.pdf

En una crisis, llama a Servicios de atención de salud mental de emergencia al (703) 228-5160 o (703) 228-4256 (número que atiende las 24 horas). O usted puede ir directamente con su niño al Drewry Center, 1725 N. George Mason Drive hasta las 9 P.M.

Partnership for Children, Youth, and Families
3033 Wilson Blvd., Suite 600A
Arlington, VA 22201
Phone (703) 228-1667
www.arlingtonpartnershipforyouth.org