



El Camino Para Tu Salud

El Camino les desea a todos un feliz y seguro DÍA DE LAS BRUJAS



LA DEPRESIÓN EN LOS ADOLESCENTES

Brianne lo tenía todo: Dos padres que la querían, un hermano mayor amoroso y una casa agradable. Pero todo eso no ayudó a que Brianne no se sintiera abrumada con un sentimiento de impotencia que la inundó cuando estaba en tercero de bachillerato. "Era como una nube que me seguía a todas partes", dijo ella. "No puedo alejarme de ella". Brianne empezó a beber y a experimentar con drogas. Un domingo la agarraron robando en una tienda local y su madre, Linda, la llevó a casa en lo que Brianne describe como un "silencio agudo". Brianne se fue derecho al baño y se tomó todas las pastillas de Tylenol y Advil que se encontró— un total de 74 pastillas. Tenía solo 14 años y deseaba morir.

Unas horas más tarde Linda encontró a su hija vomitando por todo el piso. Se llevó a Brianne al hospital en donde ella convenció al psiquiatra (e incluso a ella misma) de que fue solo un impulso. El psiquiatra le pidió a los padres que mantuvieran lo ocurrido en secreto para evitar cualquier estigma. Alan, el papá de Brianne, se estremece cuando recuerda aquel consejo. "La enfermedad mental es un problema arraigado en este país y debe salir a luz pública," dice él. Con un hermano esquizofrénico y un primo que se suicidó, Alan piensa que debió haberlo sabido. En vez, la nube de Brianne se volvió más oscura. Después de otro intento suicida fallido meses después, terminó hospitalizada en el Hospital McLean en Belmont, Mass., uno de las mejores facilidades mentales en el país. Ahora, después de tres años de terapia y medicamentos antidepressivos, Brianne piensa que ya está mejor.

Hace 10 años atrás esta era una enfermedad para adultos. Pero a medida que se sabe más de la depresión en los adolescentes, se hace más fácil detectarla— y quienes la padecen pueden esperar por un futuro mejor.

Brianne es una de las afortunadas. Casi los 3 millones de adolescentes que lidian con la depresión nunca llegan a recibir la ayuda que necesitan debido al prejuicio acerca de la enfermedad mental, recursos inadecuados para la

salud mental y una gran ignorancia acerca de cómo los problemas emocionales pueden destruir las vidas de los adolescentes. El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) estima que 8% de los

adolescentes y 2% de los niños (algunos tan jóvenes con 4 años) tienen síntomas de depresión. Los científicos dicen que la aparición temprana de la depresión en los niños y los adolescentes se ha vuelto más común; algunos usan la palabra "epidemia" Nadie sabe si actualmente hay más niños deprimidos o solo más conocimiento acerca del problema, pero algunos investigadores piensan que el stress por el alto índice de divorcios, las expectativas académicas más altas y la presión social pueden estar empujando a estos jóvenes al borde.

Este es un gran cambio a comparación de una década atrás, cuando muchos doctores consideraban la depresión una enfermedad estrictamente para adultos. La irritabilidad y la rebeldía de los adolescentes era "solo una fase" de la cual los jóvenes saldrán. Pero ahora los científicos creen que si este comportamiento se vuelve crónico, puede ser la señal de serios problemas. Nuevas investigaciones del cerebro han empezado a explicar porqué los adolescentes son particularmente vulnerables a los desórdenes emocionales. Los psiquiatras que tratan a los adolescentes dicen que los padres deben buscar ayuda si notan que hay un drástico cambio al comer, dormir, en las notas escolares o en la vida social si éstos duran por más de unas pocas semanas. Y la conciencia pública acerca de la necesidad de buscar ayuda parece estar aumentando. Un ejemplo es: en la serie de HBO "Los Sopranos" en un episodio la estudiante de college Meadow Soprano vio a una terapeuta que le recomendó antidepressivos para ayudarla con sus sentimientos después del asesinato de su ex-novio.

Sin tratamiento, los adolescentes están en un alto riesgo de fallar en sus estudios, aislamiento social, promiscuidad, "auto medicarse" con drogas o alcohol, y suicidio— actualmente la tercera causa de muerte entre los de 10 a 24 años de edad. "Lo más temprano que comience, lo más que la gente tiende a decaer en su desarrollo a comparación de sus compañeros", dice el Dr. David Brent, profesor de la Universidad de Pittsburg. "Si usted se vuelve depresivo a los 25, las oportunidades son de que usted ya haya completado sus estudios y tenga más recursos y mecanismos para hacerle frente. Si esto le ocurre a los 11 años, hay todavía mucho que usted necesita aprender, y puede que nunca lo aprenda. La depresión temprana que no se trata también aumenta las posibilidades del menor en desarrollar una depresión más severa cuando sea un adulto, así como también la enfermedad bipolar y desórdenes en la personalidad.

(continúa en la página 2)

LA DEPRESIÓN EN LOS ADOLESCENTES (VIENE DE LA PÁGINA 2)

Para los jóvenes que sí reciben ayuda, como Brianne, el pronóstico es bastante alentador. Ambos, los medicamentos antidepressivos y la terapia de comportamiento cognoscitivo (terapia conversacional que ayuda a los pacientes a identificar y lidiar con los orígenes de la tensión) ha facilitado a muchos adolescentes a enfocar en la escuela y a retomar sus vidas. Y más tratamientos efectivos pueden estar a disposición en los próximos años. Recientemente la NIMH lanzó una gran iniciativa en 12 ciudades llamada Estudio Del Tratamiento para Adolescentes Con Depresión

“Los padres frecuentemente piensan que su hijo solo está siendo un niño– que todos los adolescentes todo el tiempo son emocionalmente volubles, oponiéndose a todo e irritables.

para determinar cuáles regímenes– Prozac, terapia conversacional, o alguna combinación– trabaja mejor en los de 12 a 18 años. Brent está conduciendo otro estudio de NIMH mirando a nuevos medicamentos, incluyendo Effexor y Paxil, que puedan ayudar a los menores cuya depresión sea resistente al Prozac. El está tratando de identificar cuáles son los marcadores genéticos que indiquen cuáles pacientes son más dados a

responder a ciertas drogas.

Fuera del laboratorio la tarea más difícil es identificar a los niños que están bajo riesgo. Los adolescentes con depresión usualmente sufren por años antes de que se les identifique, y menos de uno en cinco dentro de los que necesitan tratamiento lo obtienen. “Los padres piensan que su hijo solo está siendo un niño, que todos los adolescentes son emocionalmente cambiantes, se oponen a todo, y están irritables todo el tiempo”, dice Madelyne Gould, una profesora de psicología infantil en la Universidad de Columbia. De hecho, el típico adolescente debería ser más como el de “Días Felices” que “Rebelde sin Causa”. Incluso los adultos que hacen una carrera trabajando con adolescentes– maestros, instructores y pediatras– pueden mal interpretar los síntomas. En los colleges, dicen los expertos, que los casos de depresión los mal diagnostican como mononucleosis o síndrome de fatiga crónica. Casi siempre es el estudiante más

neuro, ruidoso o violento—quien llama la atención.

Encontrar la ayuda adecuada es igual de difícil que identificar al menor que necesita ayuda. Actualmente hay alrededor de 7,000 psiquiatras para niños y adolescentes en el país, mucho menos de lo que los expertos en salud mental dicen que se necesita. La falta es más aguda en áreas de bajo ingreso y hay serias consecuencias en las comunidades con más de las suficientes circunstancias traumáticas para crear una depresión mayor. Los científicos están estudiando una combinación de factores, ambos externos e internos, que contribuyan a la depresión en los adolescentes. La oleada de hormonas en la pubertad hace mucho que se ha mostrado que afectan las emociones, pero ahora las nuevas investigaciones dicen que los cambios en la estructura del cerebro puede que jueguen un papel importante. Durante la adolescencia, la materia gris se “poda” gradualmente, y las conexiones de las células cerebrales que no se usan se barren, creando super pistas que permiten a los adultos enfocar y aprender cosas de manera más profunda, dice el Dr. Harold Koplewicz, autor de “Más que Emocionalmente Voluble: Reconociendo y Tratando la Depresión en los Adolescentes” La conexión entre esta actividad del cerebro y la depresión no está clara pero Koplewicz dice que la “podada” comienza entre las edades de los 14 y 17, cuando los índices de desórdenes psiquiátricos aumentan significativamente.

También los científicos creen que hay una disposición genética hacia la depresión. “Mientras más cerca sea tu conexión a un familiar que sufra de depresión– un padre con depresión que un tío con depresión, por ejemplo– más grande es la posibilidad de que el individuo padezca de depresión”, dice John Mann, jefe del departamento de neurociencia en la Universidad de Columbia. Las experiencias negativas, tales como crecer en un hogar abusivo o ser testigo de la violencia, aumenta la probabilidad de un episodio depresivo en los niños que están en riesgo. Los doctores alrededor del país reportaron una afluencia de pacientes jóvenes después del ataque terrorista del año pasado, aunque es muy pronto para decir si esto se traduce en un aumento significativo de números en jóvenes diagnosticados con depresión mayor. Hasta que salgan los resultados de los estudios, los padres y los adolescentes deben sobrepesar el riesgo de las medicinas contra los verdaderos peligros de ignorar la enfermedad.

ES DIFÍCIL PARA LOS PADRES ENTENDER LA DEPRESIÓN

En su libro el Dr. Harold Koplewicz ayuda a las familias a distinguir un adolescente normal irritable de la verdadera enfermedad de la depresión. Estos son algunas de las respuestas a preguntas relacionadas al tema.

¿Cómo se manifiesta la depresión en los adolescentes diferente de los adultos? Los adolescentes deprimidos reaccionan más al ambiente que los adultos con depresión. Además, actúan de manera irritable. En la depresión clásica, usted está deprimido todo– o casi todo– el tiempo. El estado emocional en los adolescentes que están deprimidos cambia mucho más. Si un adulto varón se deprime y usted lo lleva a una fiesta, permanecerá deprimido. Un adolescente varón que esté deprimido puede que hasta brille en la fiesta, puede que incluso desee tener sexo. Y si pasa puede que lo disfrute. Pero si regresa a la casa solo, lo más probable es que se sienta de-

primido otra vez. Para los padres estos cambios de humor son muy difíciles de entender.

La mayoría de los adolescentes son volubles. ¿Cuándo deben los padres empezar a preocuparse? Los padres deben conocer a sus hijos. La adolescencia no es una época buena para darse usted a conocer. Debí haber puesto la plata en el banco antes. Después, durante la adolescencia, es una continuación de una relación sólida. Usted entiende cuáles son los hábitos para dormir de su hijo, cómo es el nivel de energía, cómo es su concentración, así usted puede observar cuando haya cambios en los comportamientos regulares que duren por un mes. Entonces, yo buscaría una evaluación. (continúa en la página 3)

TU MENTE

El arma más poderosa que existe en el mundo es relativamente pequeña de tamaño: se trata de la mente humana. El cerebro humano tiene un potencial ilimitado y, mediante el cultivo de sus facultades, se puede lograr todo lo que se desea: amor, felicidad, riquezas y hasta salud. En estudios se ha probado que las personas que han estado gravemente enfermas han logrado superar su mal ejercitando un control de la enfermedad a través de la mente. Esta energía creativa que da vida a nuestro cuerpo y sentido a nuestra cuerpo y sentido a nuestra existencia es multifacética y está trabajando constantemente, aun cuando dormimos. Por eso algunas terapias curativas de la mente se llevan a

cabo cuando dormimos, porque es el momento en que los pensamientos negativos ponen menos resistencia a las ideas positivas u optimistas que son el alimento de toda mente para que funcione en favor de su dueño. Es muy importante, ante todo, reconocer las ilimitadas posibilidades de nuestro cerebro en la labor de curación de nuestro cuerpo y nuestro espíritu; la única manera de lograr esto es mediante sesiones diarias de entrenamiento en pensamientos positivos, y de relajación. Recuerda, si no, la famosa frase de los romanos, que tanto sabían: *Mens sana in corpore sano...* Una mente sana en un cuerpo sano.

¿Quieres saber cómo se ahorra DINERO?

- Cuando vayas a comprar, hazlo en grandes cantidades, ya que así los productos te saldrán más baratos. Esto lo puedes hacer aun que vivas en un apartamento, pues puedes convertir un clóset en una alacena. Busca un almacén en donde vendan productos en grandes cantidades por un precio menor.
- Si vas a un mercado de pulgas, aprovecha la ocasión para comprar la mayoría de los regalos que debes hacer en los próximos meses.
- Nunca compres los artículos que los almacenes sitúan al nivel de tu vista; busca los que están atrás y en los anaqueles de arriba y abajo.
- Apunta en tu libreta los precios de los artículos que compras con más frecuencia, y cuando veas que llegan a su precio más bajo, adquiérelos en ese momento. ¡No esperes!
- En los almacenes grandes, recorre todos los corredores buscando los anuncios de gangas y rebajas.



Apunta en una libreta los artículos que necesitas y la cantidad que te hace falta, para que así cuando los veas en rebaja, puedas adquirirlos.

ES DIFÍCIL PARA LOS PADRES ENTENDER LA DEPRESIÓN (viene de la página 2)

¿Qué le diría usted a los padres que se sienten culpables cuando sus hijos se sienten deprimidos? Los padres desean que sus hijos estén contentos, tanto así, que se sienten algo responsables si este no es el caso con sus hijos. Yo enfatizaría que la depresión es una enfermedad real. La depresión [es] un término mal usado. No estamos hablando de desmoralización o acerca de estar desanimado. Estamos hablando de una enfermedad real que tiene bases neurobiológicas y que los padres tienen que tomarlas en serio como si fuera una diabetes.

¿A dónde deben ir los padres en busca de ayuda? Primero ir a donde el pediatra o psicólogo de la escuela quienes pueden referirlos a un psiquiatra infantil o un psicólogo infantil. El diagnóstico es lo más importante aquí. También buscaría el sitio en la Red de la Academia Americana de Psiquia-

tría para Niños y Adolescentes (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry) y obtener el nombre de un psiquiatra que tenga licencia. Ir a un centro médico afiliado a una universidad. Iría a la Asociación Americana de Psicología y averiguaría por un Psicólogo infantil. Después del diagnóstico pediría un plan de tratamiento teniendo en cuenta que hay más de un tratamiento que puede funcionar. Hay terapia conversacional, específicamente terapia cognoscitiva del comportamiento y la terapia interpersonal la cual requiere entrenamiento especial y ha mostrado ser efectiva. Los medicamentos también trabajan.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA SEGURIDAD DE SUS NIÑOS EN CASA

En el Dormitorio

- Coloque las camas lejos de las ventanas y las cortinas para evitar una estrangulación y caídas.
- Coloque una seguridad en cualquier ventana que no sea una salida de emergencia.
- Coloque los armarios contra la pared y mantenga los cajones cerrados, ya que un niño puede fácilmente montarse en ellos y voltear el armario.

En la Cocina

- Mantenga los limpiadores venenosos y otros artículos peligrosos bajo llave.
- Asegúrese de que cordones, artículos de vidrio y objetos punzantes no queden en los bordes de las mesas y el mostrador.
- Coloque los imanes para la nevera y otros artículos pequeños fuera del alcance de los niños.
- Utilice los quemadores traseros de su estufa y ubique el mango de las ollas/sartenes hacia atrás.
- Utilice cerraduras a prueba de niños para cerrar todas las puertas de sus gabinetes.

En el Baño

- Mantenga con llave el gabinete de las medicinas e instale cerraduras en los cajones. También, mantenga bajo llave las cuchillas de afeitarse, tijeras y artículos para el aseo personal. Mantenga los artículos eléctricos desconectados como secadoras para el cabello, tenazas para rizar el cabello.
- Instale seguros especiales para el inodoro para prevenir ahogamientos y mantener la tapa cerrada cuando no está en uso.
- Asegure la puerta del baño con un picaporte en la parte alta y de afuera de la puerta, para evitar que sus niños entren cuando no está en uso.

En la Sala de Estar

- Asegure los estantes para libros con aseguradores especiales para la pared.
- Asegure su VCR para evitar que sus niños metan sus manos u objetos dentro de él.
- Amarre alto los cordones de las persianas y cortinas para evitar una estrangulación.
- Esconda los cordones y alambres eléctricos detrás de los muebles, deshágase de las extensiones y tape cualquier enchufe que esté sin usarse con las tapitas plásticas especiales para ello.

Los incendios, quemaduras, asfixia, ahogamiento, atragantamiento, envenenamiento y caídas son las principales causas de muertes por accidentes en la casa, mataron más de 2000 niños en el 2000, de acuerdo a La Campaña Nacional de Seguridad para Niños. Y cerca de 2/3 de las visitas a la sala de emergencia por niños por debajo de los 3 años se deben a heridas ocasionadas en la casa. Nuestros consejos le ayudarán a hacer de su hogar un lugar más seguro.

