



FORMACIÓN DEL PERSONAL

Implementación del programa
Todos tenemos una buena salud mental

Programa

Parte 1: Signos y síntomas de la depresión y el suicidio

Parte 2: Ser un adulto de confianza



Fundado en 2004

Fundado hace más de diecisiete años tras la pérdida de una niña de 14 años que murió por causa de su depresión; fue el segundo suicidio en la comunidad en el mismo año escolar

Impulsado por su misión

Dedicado a educar y concienciar sobre la depresión en los adolescentes, fomentando la buena salud mental y rompiendo el estigma que rodea a los problemas de salud mental

Programas gratuitos, siempre

Todos los programas son gratuitos y se centran en llevar nuestro mensaje esperanzador y empoderador a las escuelas secundarias y preparatorias

Información basada en la evidencia

Publicado en *Advances in Social Work* en enero de 2019 a partir de una evaluación independiente realizada por Michael S. Kelly, PhD, LCSW, de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad Loyola de Chicago



NUESTRA HISTORIA



Erika's Lighthouse®

Copyright © 2020. All rights reserved.



PARTE 1

Signos y síntomas de la depresión y el suicidio

Programa

- Signos y síntomas de la depresión
- Signos y síntomas del suicidio
- Factores de riesgo compartidos y señales de alerta
- Estadísticas
- Tratamiento



¿Qué es la depresión?

"La depresión es una enfermedad común y real que interfiere en la capacidad de un niño para ser productivo y disfrutar de sus amigos, su familia, sus actividades, la escuela o, en realidad, cualquier cosa. Reconocer y tratar la depresión es la forma más eficaz de prevenir el suicidio".

-La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

- La depresión es una enfermedad real.
- La depresión es común.
- La depresión es grave.
- La depresión se puede tratar.

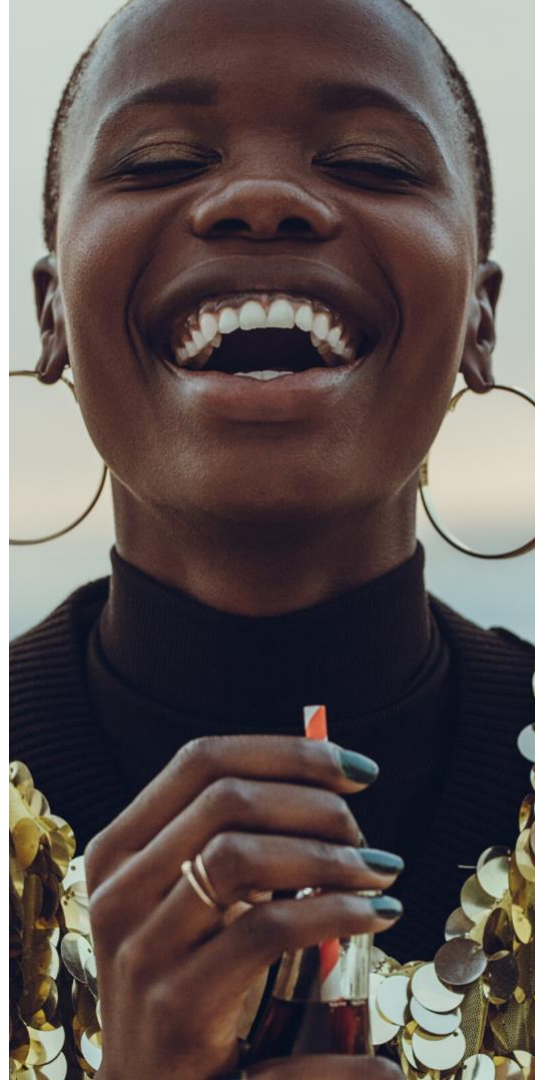


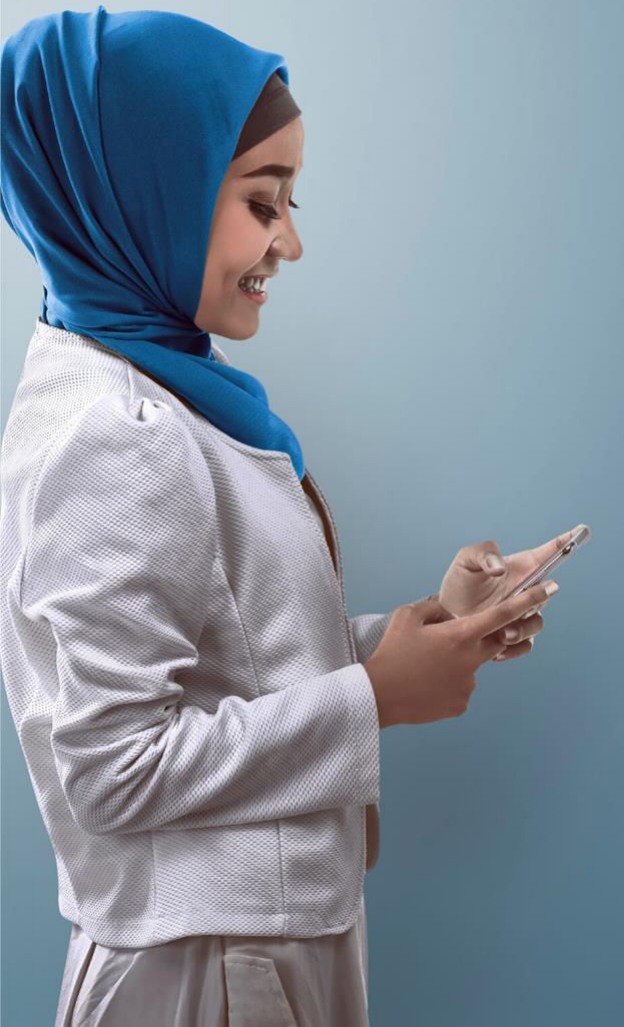
Señales de advertencia de la depresión

Los síntomas de la depresión pueden variar de leves a graves y pueden incluir:

- **Sentirse triste o tener un estado de ánimo deprimido**
- **Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba**
- Cambios en el apetito: pérdida o aumento de peso sin relación con la dieta
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Pérdida de energía o aumento de la fatiga
- Aumento de la actividad física sin propósito (p. ej., movimiento de las manos o del paso) o ralentización de los movimientos y del habla (acciones observables por los demás)
- Sentimientos de inutilidad o culpabilidad
- Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos de muerte o suicidio

*El individuo debe experimentar cinco o más síntomas durante el mismo período de 2 semanas y al menos uno de los síntomas debe ser (1) estado de ánimo deprimido o (2) pérdida de interés o placer.





Depresión en adolescentes

- Irritabilidad
- Actitud autodestructiva
- Patrones de sueño extraños
- Consumo de sustancias
- Toma de riesgos
- Agresividad
- Mal comportamiento
- Problemas en la escuela

Otros hechos

- Las niñas tienen tasas de depresión ligeramente superiores
- Los chicos son más propensos a quitarse la vida



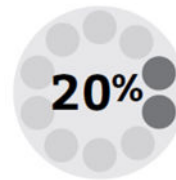
Factores de riesgo de la depresión

- Antecedentes personales o familiares de depresión
- Cambios importantes en la vida, como una mudanza, un divorcio, la muerte de un ser querido, un trauma o el estrés
- Ciertas enfermedades físicas, como las crónicas, la diabetes o los problemas de tiroides; y los medicamentos



La depresión en cifras

- La depresión es el trastorno mental más común entre los adolescentes.
- Entre 2009 y 2017, las tasas de depresión entre los niños aumentaron:
 - Edades 12-13 años: 47 %
 - 14 a 17 años: 60 %+
 - 18 a 21 años: 46 %
- La depresión suele ir acompañada de otros trastornos como la ansiedad o los problemas de conducta.
- Casi todos los jóvenes que experimentan una depresión en la adolescencia la volverán a experimentar en la edad adulta.
- El 50 % de los trastornos mentales comienzan antes de los 14 años y el 75 % se producen antes de los 24.



Hasta un 20 % de los jóvenes sufrirá un **episodio depresivo grave** antes de los 20 años. (Instituto Nacional de Salud Mental)

El 96 % de los adolescentes mencionaron la depresión y la ansiedad como problemas entre sus compañeros.



El 70 % de los adolescentes catalogaron la depresión y la ansiedad como problemas graves.



El **31 %** de los estudiantes de secundaria declararon tener síntomas de depresión, un número significativamente mayor que el número de los que han sido

12,5 % de los adolescentes sufre una depresión diagnosticada cada año.

Señales de advertencia de suicidio

El suicidio es la segunda causa de muerte en personas de 10 a 24 años.

Hablar de:

- deseos de morir
- gran culpa o vergüenza
- ser una carga para los demás

Sentirse:

- vacíos, sin esperanza, atrapados o sin razón para vivir
- extremadamente tristes, más ansiosos, agitados o llenos de rabia
- con dolor emocional o físico insoportable

Cambios de comportamiento, como:

- planear o buscar formas de morir
- apartarse de los amigos, despedirse o regalar las posesiones más preciadas
- asumir riesgos peligrosos, como conducir a gran velocidad
- mostrar cambios de humor extremos
- comer o dormir más o menos
- consumir drogas o alcohol con más frecuencia

Si estas señales de advertencia se aplican a usted o a alguien que conoce, busque ayuda lo antes posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o ha aumentado recientemente.





Factores de riesgo de suicidio

- Depresión, otros trastornos mentales o trastorno por abuso de sustancias
- Ciertas condiciones médicas
- Dolor crónico
- Un intento de suicidio anterior
- Antecedentes familiares de suicidio, trastorno mental o abuso de sustancias
- Violencia familiar, incluidos los abusos físicos o sexuales
- Tener pistolas u otras armas de fuego en el hogar
- Haber salido recientemente de la cárcel o de la prisión
- Estar expuesto al comportamiento suicida de otros, como el de los miembros de la familia, los compañeros o las celebridades

Muchas personas tienen algunos de estos factores de riesgo pero no intentan suicidarse. Es importante señalar que el suicidio no es una respuesta normal al estrés. **Los pensamientos o acciones suicidas son un signo de extrema angustia y no deben ser ignorados.**



Signos y síntomas

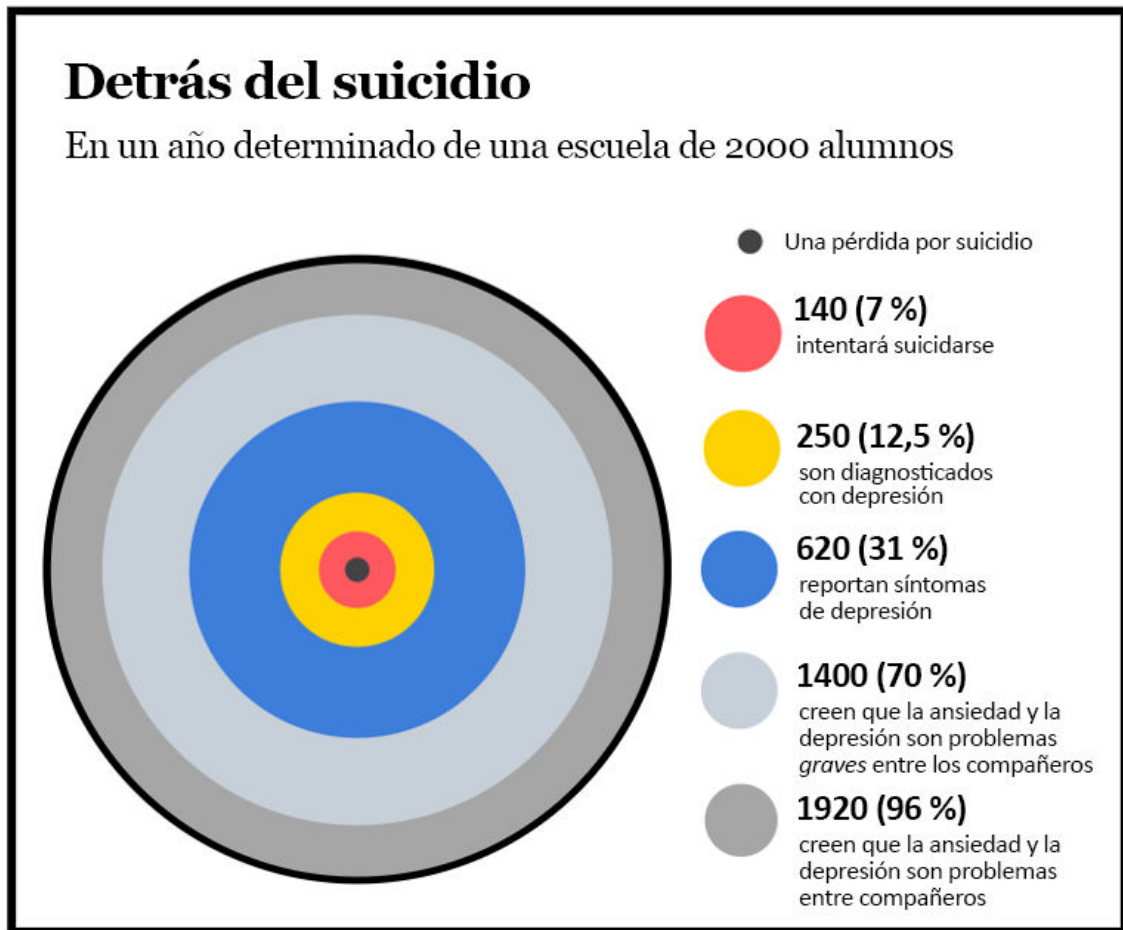
Existen muchos signos de advertencia & síntomas en común entre la depresión y el suicidio

	Depresión	Suicidio
Sentimientos de tristeza, llanto, vacío o desesperanza	✓	✓
Ataques de ira, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos menores	✓	✓
Pérdida de interés o placer en la mayoría o en todas las actividades normales, aficiones o deportes	✓	✓
Alteraciones del sueño, incluyendo insomnio o dormir demasiado	✓	✓
Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las pequeñas tareas suponen un esfuerzo adicional	✓	
Reducción del apetito y pérdida de peso o aumento de las ganas de comer y aumento de peso	✓	✓
Ansiedad, agitación o inquietud	✓	
Letitud en el pensamiento, el habla o los movimientos corporales	✓	
Sentimientos de inutilidad o culpabilidad, fijación en los fracasos del pasado o autoinculpación	✓	
Problemas para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas	✓	✓
Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza	✓	✓
Bajo rendimiento o baja asistencia a la escuela	✓	✓
Consumo de drogas recreativas o alcohol	✓	✓
Autolesiones y toma de riesgos innecesarios	✓	✓
Evasión la interacción social	✓	✓
Pensamientos frecuentes o recurrentes de muerte, suicidio o intentos de suicidio	✓	✓
Regalar pertenencias o poner en orden los asuntos sin motivo		✓
Despedirse de la gente como si no se fuera a ver más		✓
Hablar del suicidio o de la muerte, incluso en broma		✓



¿Por qué enseñar sobre la depresión?

Identificar a más jóvenes con problemas





Tratamiento

El tratamiento es eficaz, pero difícil de conseguir.

En 2016, solo el 41 % de los 3,1 millones de adolescentes que experimentaron un episodio depresivo importante en el último año recibieron tratamiento.

Aproximadamente $\frac{2}{3}$ de los adolescentes que reciben tratamiento de salud mental reciben servicios en la escuela.

Entre el 60 y el 70 % de los adolescentes con problemas de salud mental no reciben el tratamiento que necesitan debido a la estigmatización y a otras barreras, como el acceso a la atención o a un seguro.

Los líderes comunitarios y los educadores pueden desempeñar un papel importante a la hora de orientar a los niños con dificultades hacia los servicios de apoyo necesarios.

