

## **Día Europeo de la depresión: Tomar conciencia sobre esta enfermedad en niños y adolescentes**

El primer jueves de octubre se conmemora el Día Europeo de la Depresión, una celebración propuesta por la Asociación Europea de la Depresión. Se celebra desde 2004 y su objetivo es concienciar sobre esta patología que solo en Europa afecta a 30 millones de personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que la depresión es la principal causa de discapacidad en todo el mundo. "A nivel mundial, la depresión es la cuarta causa principal de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años, y la decimoquinta entre los de edades comprendidas entre los 10 y los 14. En el peor de los casos, la depresión puede conducir al suicidio" señala la OMS.

La depresión es un trastorno mental que en 2014 lo padecían cerca de 2,5 millones de españoles. De esa cifra, aproximadamente, el 46% de la población no sabe que la padece y un 57% no recibe el tratamiento necesario. Según conclusiones del libro Blanco de la Depresión y Suicidio de 2020, casi 3 millones de personas tienen un diagnóstico de depresión en España, lo que la convierte en la enfermedad mental más prevalente en nuestro país. "En relación con la depresión, debemos incidir en cómo afecta a la población infantil juvenil, ya que en las últimas semanas, en la práctica diaria estamos observando cómo los jóvenes están mostrando clínica que, en muchas ocasiones, puede ser compatible con la sintomatología depresiva" manifiesta Rocío Rosés, responsable del Hospital de Día de Salud Mental del Hospital Universitari Sagrat Cor.

Hay que destacar que "la pandemia de la Covid19 ha ocasionado un cambio dramático respecto a hábitos y rutinas y, muy especialmente, en las relaciones sociales" apunta Rosés. La adolescencia y la juventud es un momento vital dónde los individuos crean su propia identidad en referencia a su grupo de iguales. La actual coyuntura, en que las relaciones se ven totalmente coartadas por la emergencia sanitaria de la Covid19, hace que se busquen relaciones sustitutivas en pantallas de ordenador, móvil o tabletas, aunque estas nunca pueden suplir las relaciones que se establecen cara a cara. Es por ello por lo que, actualmente, están aflorando en más pacientes dificultades vinculadas con la sintomatología depresiva. Por un lado, hay que diferenciar las sensaciones físicas y emocionales que sentimos la mayoría de la población a cuándo se trata de una situación que requiere apoyo profesional. Ante la incertidumbre, es muy frecuente que las personas sientan desánimo, desazón y tristeza. En muchas ocasiones es por no saber qué ocurrirá. También, en parte, es porque realmente hemos cambiado nuestras rutinas diarias y, con ello, hemos dejado de realizar actividades con las que obteníamos placer y disfrute (viajar, ir a restaurantes, quedar con amigos...). "Sin embargo, se hace indispensable pedir ayuda profesional cuando la persona es menos funcional que antes de la pandemia. Esto supone que le afecta significativamente en una de sus áreas vitales más relevantes: escolar/trabajo, social y familiar" afirma la responsable del Hospital de Día del Hospital Universitari Sagrat Cor de Barcelona.

## Día Europeo de la depresión: Tomar conciencia sobre esta enfermedad en niños y adolescentes

En los niños y adolescentes, en muchas ocasiones, se manifiesta la alteración del estado anímico no solo mostrando menos interés por personas o situaciones familiares, sino también con una mayor irritabilidad especialmente ante sus progenitores. También, y muy especialmente en la actualidad, se pueden ver incrementadas, de manera muy significativa, las horas que invierten delante de las pantallas electrónicas, en muchas ocasiones, para relacionarse con los amigos que ahora no pueden ver en persona, ni interactuar con ellos. "En estos momentos es especialmente relevante tomar conciencia de la importancia que juega un estado emocional estable en el funcionamiento diario de las personas y muy especialmente en los niños y jóvenes. Ante pequeños, pero mantenidos cambios de comportamiento y de desinterés en actividades o personas se debería consultar con un profesional, para valorar si existe sintomatología depresiva o es un comportamiento reactivo y aislado a consecuencia de la situación sanitaria actual" señala Rocío Rosés.