

Patologías clínicas



FERRÁN NADEU

► **Dificultades** ► Los expertos explican que el aislamiento en el colegio es un síntoma de que el menor se encuentra en una situación que no sabe afrontar.

SANIDAD

La depresión acecha a los jóvenes

● Según la organización de la salud el 20% de los menores la sufre

● Los colegios empiezan a incluir dinámicas de prevención

CARLOTA GOMAR
cgomar@aragon.elperiodico.com
ZARAGOZA

Desde el inicio de la crisis, el número de personas que sufre una depresión en España se ha incrementado un 19,4% (entre 2006-2010), según el último estudio presentado por la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (SESPAS). En Aragón, actualmente hay 45 personas ingresadas en las unidades de Salud Mental por un trastorno de este tipo. Los jóvenes son el perfil más vulnerable. Según el Instituto Nacional de Estadística, uno de cada

diez la padece. En el ámbito mundial, esta patología ocupa el primer puesto del ranking de enfermedades en jóvenes entre 10 y 19 años. El último estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) refleja que el 20% de los menores tiene depresión.

Aunque 45 –según los datos del 2013 ofrecidos por el Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón– pueden parecer pocos, los expertos aseguran que es muy difícil conocer la cifra exacta de las personas que puedan estar sufriendo una depresión y que, en muchos casos están mal diagnosticados. Aun así, insisten en que este porcentaje actual hace saltar las alarmas. Achacan al cambio social, al paro juvenil y la exigencia personal como algunas de las principales causas que están incrementando las cifras. Una situación que obliga a fundaciones como la de Rey Ardid a desarrollar programas escolares específicos para la prevención.

El psiquiatra del hospital Miguel Servet de Zaragoza, Eduardo Martínez, asegura que en Aragón, actualmente, no hay un

45 ingresos en Aragón

El Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón indicó que actualmente hay 45 personas de entre 16 y 93 años ingresados en alguna de las unidades de Salud Mental en la comunidad, alguno de ellos son repetitivos. Entre las causas de valoración el protocolo excluye: la depresión neurótica, los estados depresivos asociados con gran tensión, la perturbación de emociones específicas de la infancia y de la adolescencia, con tristeza e infelicidad, la psicosis afectiva, la psicosis depresiva psicógena, la reacción aguda al estrés grave con síntomas depresivos, la reacción de adaptación depresiva prolongada, la reacción de adaptación mixta con síntomas depresivos, la reacción depresiva breve y el trastorno afectivo de la personalidad.

alto porcentaje de casos censados, pero alerta de que la depresión en los adolescentes se está convirtiendo «en la pandemia del siglo XXI». Como consecuencia, un porcentaje elevado opta por el suicidio, que ocupa el tercer lugar entre las causas de mortalidad en adolescentes. Según el psiquiatra, se estima que en el 2012 fallecieron «1,3 millones de adolescentes» en todo el mundo, principalmente en países subdesarrollados.

Para la psicóloga y autora de la Guía para Padres y Madres, Belén Serrano, la OMS ha diagnosticado mal una enfermedad que va *in crescendo*. «Decir que el 20% corresponde a depresiones es excesivo» y señala que muchos casos responden a cuadros ansiedad, trastornos de la conducta o hiperactividad que también tienen que ser tratados. Una opinión que comparte con Laura Martínez, especialista infanto-juvenil, que explica que «se suelen incluir problemas de conducta» en el mismo paquete.

Eduardo Martínez, explica que la depresión en los jóvenes se expresa con frecuencia de forma

«atípica». Precisamente trastornos como la ansiedad pueden esconder un caso de depresión que, ligado al consumo de tóxicos, «hace que el diagnóstico sea más complejo y retrase el inicio de su tratamiento».

El responsable de integración de la fundación, Francisco Galán, señaló que en las dinámicas se trabajan las competencias que los estudiantes tienen que adquirir para enfrentarse a la realidad. Y lo que es más importante, descubrir qué es una enfermedad mental. Más en una época en la que «dejan de estar en la familia y comienzan a abrirse y relacionar con el mundo y no siempre es cómo esperaban», explicó Laura Martínez. «Se encuentran con contradicciones internas y eso puede frustrarles».

Laura Martínez explicó «suelen ser conscientes de lo que van a hacer y algunos han tenido experiencias cercanas en su familia y creen que es una solución». También están los que tienen la idea muy interiorizada y no los llevan a cabo, «suelen hacerlo los que son más impulsivos».

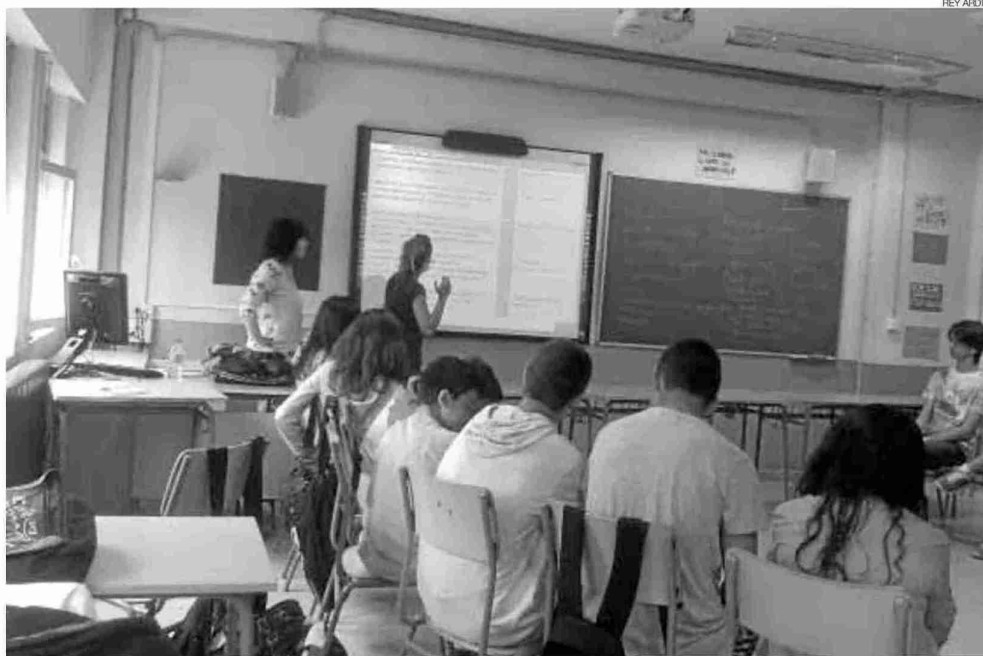
Las redes sociales se convierten en el escaparate de los adolescentes

► Las redes sociales se han convertido en una ventana perfecta para exponer la vida privada en un muro público. Precisamente, «la depresión en los jóvenes se visualiza porque las redes lo permiten», explicó el sociólogo y profesor de facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en Huesca, Manuel Marco. «Construyen su propia identidad, cómo quieren ser y les gustaría que les vieran» cuando, explicó «solo amplifican lo que una persona hace en su vida diaria». A través de las redes sociales se construye una identidad y una imagen y se busca que sea «más mediática y adornada, pero también, menor real». Esta necesidad de mostrar una persona perfecta «puede obsesionarles». El sociólogo añadió que las redes permiten «que los jóvenes encuentren esperanzas porque controlan su enfado al expresarlo». El problema se produce cuando «confunde el instrumento de relación y comunicación y las consecuencias que tiene» porque, explica el sociólogo, «a la hora de la verdad se dan cuenta que tienen que responder a los mismos retos que todos en una sociedad que cada vez exige más». Aún así, confirmó que «los jóvenes se relacionan más cara a cara».

Serrano apuntó al cambio de modelo social como una de las causas de la frustración. «Estamos en la época del te lo doy todo». Cuando se enfrentan al mundo real, «que no siempre es como quieren, entran en contradicciones» y si no tienen una base consolidada desde la infancia «tienen que enfrentarse a algo nuevo y puede convertirse en una lucha diaria», añadió Laura Martínez.

El sociólogo y profesor de facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en Huesca, Manuel Marco, explicó que «las generaciones actuales supuestamente iban a vivir mejor que sus y con la crisis va a ocurrir lo contrario». Esta idea ha conllevado que hayan vivido «muy protegidos y ahora se encuentran con que ese ideal no es así» y que hay un 55% de jóvenes en paro.

«El adolescente cree que puede hacer todo lo que se propone y que no le va a pasar nada», explicaba Laura Martínez. El psiquiatra del Servet pone sobre la mesa un añadido: el consumo de sustancias tóxicas «como una vía de escape y una alternativa». ≡



► Alumnos durante una de las dinámicas de la Fundación Rey Ardid.

La integración de las aulas

La Fundación Rey Ardid trabaja dinámicas con menores de 16 años distintos estados anímicos para prevenir periodos de frustración que puedan derivar en depresión

C. G. S.
cgomar@aragon.elperiodico.com
ZARAGOZA

El colegio es algo más que un recinto de aulas en las que se enseñan Matemáticas, letras o Historia. Es un espacio de integración, desarrollo personal y madurez. Una época que puede generar algún que otro quebradero de cabeza a los jóvenes cuando empiezan a conocer una realidad que no era la esperada o que, simplemente, no saben cómo afrontar.

«Educar integralmente no solo es enseñar contenido académico, también conlleva transmitir unos valores», dice Remedios Ruiz, una andaluza que aterrizó hace siete años en el IES Tiempos Modernos de Zaragoza. Es profesora de Lengua y desde que se instaló en el centro trabaja con la Fundación Rey Ardid la prevención la depresión y la salud mental.

«Los jóvenes cada vez acusan más problemas familiares, no saben aceptar sus frustraciones, tienen más presión en las notas y baja autoestima», comenta. El problema es que tienen «falta de confianza en sí mismos y hace que tengan picos emocionales muy fuertes, lo que les lleva a estados de ansiedad o rebeldía».



► Se realizan dos sesiones anuales, dependiendo del curso.

En Rey Ardid trabajan dinámicas de autoestima con el fin de evitar estados depresivos y con el fin de que se conozcan mejor a sí mismos. Anualmente realizan sesiones que se adaptan al ámbito educativo y las circunstancias de los centros. Su coordinador Francisco Galán explica que «la depresión como tal no se trabaja, sino que se enseñan aquellas competencias que los jóvenes tienen que adquirir para evitarlas».

El aula no es el espacio más adecuado para poder vislumbrar atisbos de depresión, afirma Galán, aunque, sí que «es secundario» y se pueden ver indicios. La bajada del ritmo académico o el aislamiento denotan que algo no va bien. Por ello, y coincidiendo con Ruiz, señala que en las dinámicas tratan de convertir al aula como un espacio integrador. «Los profesores tenemos que estar atentos porque ellos nos mandan señales y, muchas ve-

ces, si el problema lo tienen en casa, acaban contándoselo al profesor con el que más confianza tienen», explica Ruiz.

Cada niño tiene que adaptarse a sus circunstancias y proyectan sus problemas de manera muy distinta, explica la psicóloga y autora de la *Guía para Padres y Madres*, Belén Serrano. Unos los exteriorizan y se les ve más triste, como meninos, están más nerviosos y sue-

El programa se aplica en Pina de Ebro y en Santa Ana y el IES Tiempos Modernos de Zaragoza

len comportarse de una manera diferente para llamar la atención. Es aquí donde entran en el juego, ya no solo las familias, sino los profesores. Más en una época donde los menores comienzan a hacer su vida con los amigos, fuera de casa, añade la experta Laura Martínez.

Además del Tiempos Modernos, su proyecto se desarrolla también en el colegio Santa Ana de Zaragoza e Inmaculada Concepción de Pina de Ebro. ≡