

La relación entre el trastorno de déficit atencional hiperactivo (TDAH) y la depresión

El TDAH puede causar muchas dificultades y esas dificultades a su vez pueden generar depresión en los niños. Los problemas de conducta y académicos pueden afectar la autoestima de los niños. También el TDAH puede afectar socialmente a los niños. Los compañeros de clase podrían burlarse de ellos o excluirlos, lo cual puede hacerlos sentir aislados o desesperanzados.

Signos de depresión en chicos con TDAH

Los síntomas podrían incluir:

- Sentirse muy “abatido” (o lo que los médicos llaman “desánimo”)
- Pérdida de interés en sus actividades favoritas
- Alejarse de los amigos
- Cambios en los patrones de sueño y de alimentación
- Reprobar las asignaturas
- No hacer la tarea o asistir a la escuela
- Hablar sobre no tener esperanzas, sentirse inútil o con ideas suicidas

La depresión también puede amplificar comportamientos asociados con el TDAH. Por ejemplo, chicos con TDAH que están deprimidos pueden empezar a:

- **Comportarse mal con mayor frecuencia.** Pueden ser inusualmente molestos en clase. Pueden romper cosas, golpear personas o dañar bienes públicos. También es común la irritabilidad, ser bruscos con las personas o enfurecerse por cosas insignificantes.
- **Parecer particularmente distraídos.** Puede que incluso estén más distraídos por su desánimo o por lo que están pensando.

- **Extremadamente abrumados o desorganizados.** El TDAH ya de por sí dificulta estar al día. Cuando los niños con TDAH están deprimidos, la vida puede parecerles totalmente incontrolable y desalentadora.
- **Decir que quieren “dejar” de tomar sus medicamentos.** Algunos chicos pueden culpar erróneamente los medicamentos para el TDAH por su desánimo. Incluso, pueden dejar de tomarlos sin decírselo a nadie, pensando que así se sentirán mejor.
- **Automedicarse.** Los preadolescentes o adolescentes con TDAH que se sienten deprimidos pueden intentar mejorar su estado de ánimo usando drogas o alcohol.

Por qué la depresión puede ser incorrectamente diagnosticada como TDAH

Existe mucha relación entre el TDAH y la depresión, pero no todos los chicos tienen ambas. En ocasiones la depresión puede diagnosticarse incorrectamente como TDAH y viceversa. Las dos condiciones pueden verse igual en la superficie. Estas son algunas maneras en las que un niño con ambas condiciones podría actuar, pero por razones diferentes:

- **Muy baja autoestima.** Un chico con TDAH puede que no tenga una buena opinión sobre sí mismo porque no puede estar al mismo nivel que los otros estudiantes, sin importar lo mucho que se esfuerce. Un chico deprimido puede sentirse inútil sin razón aparente.
- **Pérdida de motivación.** Un chico con TDAH puede perder la motivación porque piensa que sus esfuerzos no hacen ninguna diferencia. Un chico deprimido que no tiene esperanzas en la vida puede que no haga su trabajo porque siente que no tiene ningún sentido.
- **Problemas para estar al día con los deberes escolares.** Un chico con TDAH puede que no se concentre en la escuela y no aprenda el material. Un estudiante deprimido puede distraerse por pensamientos negativos o por la falta de sueño y no ser capaz de prestar atención.
- **Resistencia a asistir a la escuela.** Un chico con TDAH puede detestar las dificultades que le esperan todos los días en clase. Un chico deprimido puede que no tenga la fuerza emocional para enfrentarlo.

Los chicos que están deprimidos se sienten desesperados y sin esperanzas. A menudo tienen poca energía y pierden el interés en socializar. Un estado de

ánimo negativo puede persistir durante semanas e incluso meses. Los chicos que tienen TDAH pero no están deprimidos tienden a mostrar signos de frustración e incluso de [rabia](#) por los retos que enfrentan. Pueden tener problemas para llevarse bien con sus compañeros, pero aun así desear tener la oportunidad de socializar.

Cómo puede ayudar

Su rol es clave para reconocer la conducta depresiva. Si sospecha que su hijo con TDAH tiene depresión, hay mucho que puede hacer para ayudarlo. Así es cómo:

Preste atención a los cambios de humor y al comportamiento de su hijo. Esté vigilante a cambios en los patrones de alimentación y de sueño. Tome notas de lo que observa. Sus apuntes pueden ayudar a que usted y el médico de su hijo determinen si los cambios en el apetito se deben a los medicamentos del TDAH o a la depresión.

Hable con los maestros de su hijo. ¿Opinan que está más distraído o se porta mal con mayor frecuencia que lo usual? ¿Dicen que parece triste o cansado todo el tiempo o que no está interactuando con sus compañeros? ¿Sus calificaciones están empeorando? Este tipo de comentarios son buenas razones para solicitar una reunión con el maestro de recursos de su hijo o con el psicólogo escolar.

Busque ayuda médica y consejería psicológica. El pediatra de su hijo es un buen primer paso. O hable con el psicólogo de la escuela. La investigación sugiere que la [terapia cognitivo-conductual](#), un tipo de consejería psicológica orientada al logro de objetivos y enfocada en la solución de problemas, es particularmente efectiva para chicos con TDAH.

Manténgase vigilante de la ansiedad. A menudo la depresión va de la mano con la ansiedad, así que también [busque señales](#) de ella. Al igual que con el TDAH y la depresión, los medicamentos y la terapia psicológica pueden ayudar con la ansiedad.

Ofrezca estructura y apoyo en casa. Los chicos deprimidos con TDAH puede que incluso tengan más problemas para iniciar tareas o para terminarlas. Reconozca en voz alta que él parece estar teniendo más problemas de lo usual. Estructure su día y sugiera [maneras de ayudarlo](#) con ciertas tareas.

Salgan juntos. Cuando alguien se siente realmente deprimido, puede ser difícil salir de la cama o del sillón. Trate de reservar tiempo para cosas que no tengan que ver con obligaciones domésticas o con la tarea escolar. Proponga dar un paseo, almorzar juntos o ir al cine.

En NOVASALUD, contamos con un equipo de psicólogos y psiquiatras, los cuales acompañan durante todo el tratamiento a las personas que padecen de estas crisis de modo que paulatinamente vayan adquiriendo las herramientas necesarias para afrontarlas.

El objetivo principal de nuestro programa de tratamiento es dotar a las personas de las estrategias necesarias para reducir, hasta su eliminación, la frecuencia y la intensidad de las crisis para recobrar su autonomía y su calidad de vida.

Solicita tu hora a reservarhora@novasaludsa.cl o al 22.912.12.00