

Servicios escolares

Guía escolar para estudiantes con trastorno depresivo mayor



¿Qué es el trastorno depresivo mayor?

El trastorno depresivo mayor (MDD, *Major Depressive Disorder*) es una afección de salud mental que ocurre cuando alguien tiene al menos 5 de los siguientes 9 síntomas diariamente durante 2 semanas o más:

- Estado de ánimo deprimido o irritable la mayor parte del día, casi todos los días
- Disminución del interés o del placer en la mayoría de las actividades, la mayor parte del día
- Cambio de peso significativo (+1-5 %) o cambios en el apetito
- Cambios en el sueño, ya sea dormir mucho o poco
- Fatiga, pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpabilidad
- Pensamientos recurrentes de muerte y/o suicidio
- Sensación de inquietud, agitación o lentitud de procesamiento
- Dificultad o incapacidad para concentrarse y/o tomar decisiones

¿Cuáles son los síntomas del trastorno depresivo mayor?

Los signos más comunes son los sentimientos de desesperanza, impotencia e inutilidad. Los estudiantes también pueden presentarse como irritables o inquietos en el entorno escolar. Los sentimientos de tristeza, ansiedad y "vacío" suelen ser comunes. Algunos estudiantes pueden tener pensamientos o intentos de suicidio, mientras que otros pueden mostrar comportamientos no suicidas y autolesivos, como "cortarse". El alumno con trastorno depresivo mayor suele tener notas más bajas que antes y puede tener dificultades para asistir a la escuela o permanecer en ella todo el día. No es infrecuente que los estudiantes con trastorno depresivo mayor tengan dolores, cefaleas o problemas digestivos que no se alivian con el tratamiento médico. Existen tratamientos y servicios para ayudar a los niños con trastorno depresivo mayor, como la psicoterapia y los medicamentos psicotrópicos, como los antidepresivos. La terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia interpersonal son dos terapias efectivas para los estudiantes diagnosticados con trastorno depresivo mayor.

Los medicamentos psicotrópicos, concretamente los antidepresivos, actúan principalmente sobre unas sustancias químicas del cerebro llamadas neurotransmisores. Hay diferentes clases de antidepresivos y cada medicamento en particular tiene sus propios efectos secundarios y beneficios. Es importante tener en cuenta que pueden pasar hasta 4-6 semanas antes de que los antidepresivos hagan pleno efecto.

¿Cómo puede afectar el trastorno depresivo mayor al rendimiento escolar?

Los niños que padecen un trastorno depresivo mayor corren el riesgo de que su rendimiento escolar disminuya por las siguientes razones:

- Retraimiento social o aislamiento.
- Malas relaciones con sus compañeros.
- Falta de participación en las oportunidades de aprendizaje u otras actividades.
- No querer asistir a clases.
- Baja autoestima.
- Alteración del comportamiento a causa del exceso de estrés.

- Ausencias a clases para que lo atienda el personal de enfermería escolar por dolencias físicas reales o imaginarias.
- Falta de concentración e incapacidad para concentrarse.
- Calificaciones inferiores a las obtenidas anteriormente debido a trabajos incompletos, mala calidad del trabajo, ausencias excesivas.
- Falta de motivación (en cuanto a las notas, la participación, las actividades extraescolares)

¿Cómo pueden las escuelas ayudar a los estudiantes con trastorno depresivo mayor?

Ámbito académico:

- Comenzar de inmediato las intervenciones por medio del plan Sección 504. Considerar la posibilidad de incluir las siguientes adaptaciones académicas en el plan de la Sección 504.
- Dar más tiempo para completar el trabajo no realizado debido a las citas médicas.
- Permitir tiempo adicional para terminar los trabajos en clase.
- Asignarle una carga de trabajo moderada, con énfasis en la calidad, no la cantidad para disminuir las causas de estrés escolar.
- Si es necesario, hacer una evaluación psicopedagógica para determinar las necesidades académicas y proporcionar adaptaciones y modificaciones útiles.

Ámbito social/emocional

- Darle oportunidades de que triunfe para mejorar su autoestima.
- Ofrecerle terapia para atender los efectos psicológicos o sociales de la enfermedad conforme vayan surgiendo en la escuela.
- Permitir que practique las habilidades de relajamiento para lidiar con la ansiedad o el miedo.
- Establecer un sistema de apoyo que tenga más de un adulto a quién pueda acudir en la escuela si lo necesita.
- Proporcionar al estudiante acceso a una persona de apoyo en momentos de crisis o de estrés.

A menudo, el estudiante con trastorno depresivo mayor estará acudiendo a un profesional de la salud mental como un terapeuta, psicólogo y/o psiquiatra. La colaboración entre el equipo médico y el padre/madre logrará los mejores resultados para el estudiante.

Bibliografía

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry www.aacap.org
National Institute of Mental Health www.nimh.nih.gov
Substance abuse and mental health services administration <https://mentalhealth.samhsa.gov>
www.kidshealth.org
www.medicine.net

Departamento de Servicios Escolares

Children's Health
 Children's Medical Center
 Campus Dallas: 214-456-7733
 Campus Plano: 469-303-4418