



Adolescencia, edad de riesgo

Uno de cada cuatro adolescentes con problemas de depresión piensa en el suicidio como la forma definitiva de acabar con su sufrimiento.

Los niños y los adolescentes se deprimen.

La depresión es un trastorno difícil de diagnosticar, sobre todo en adolescentes. Se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desánimo, pérdida de la autoestima y falta de interés.

El psiquiatra Rojas Marcos asegura que «hasta los años setenta se consideraba imposible que un niño pudiera sufrir depresión, pero es evidente que la padecen incluso a los 3 ó 4 años». La errónea creencia de que los niños son felices por naturaleza puede provocar que no pongamos toda la atención en los síntomas de alarma que el niño está mostrando. La cruda realidad es que la depresión, el estrés, los trastornos de la conducta alimentaria y la hiperactividad son algunos de los comportamientos que empiezan a detectarse ya en los niños.

¿Por qué se deprime un adolescente?

El comportamiento de los niños y adolescentes deprimidos puede ser diferente al comportamiento de los adultos deprimidos. La depresión puede ser una respuesta transitoria y puede aparecer durante el proceso de maduración, por influencia de las hormonas sexuales o por conflictos con los padres. También puede ser una reacción ante un suceso estresante como la ruptura con su novio/a, o el fracaso escolar etc.

Síntomas del adolescente deprimido

Son numerosos y pueden ir desde la tristeza, con apatía y falta de interés por las cosas hasta un estado de ánimo irritable, agitado, hiperactivo; falta de apetito y pérdida de peso, somnolencia,

insomnio, dificultad para concentrarse, baja autoestima, enuresis, pesadillas etc. Y no olvidemos que los niños y adolescentes que se portan mal en la casa o en la escuela pueden estar sufriendo

una depresión que enmascaran con su comportamiento. Se debe de buscar ayuda cuando persisten, la tristeza, el llanto profuso, la comunicación pobre, la baja autoestima, culpabilidad o pre-

ocupaciones obsesivas sobre la muerte. Y ya que no existe un prototipo de personalidad suicida debemos estar atentos a los cambios de conducta, deseos de estar solo, mal humor, trastornos del sueño, también cuando entregan sus pertenencias más apreciadas a otros o amenaza con el suicidio. Los jóvenes no avisan con palabras pero si con acciones. ¡Nunca deberíamos ignorar una amenaza o intento de suicidio!

¿Qué podemos hacer?

Es normal que en un momento dado un adolescente presente un estado de ánimo deprimido, sin embargo si se le ayuda se puede evitar que esto conduzca a un cuadro depresivo más severo.

No es fácil educar a un niño o a un adolescente, se requiere una mezcla de tolerancia, diálogo, firmeza, flexibilidad, muchísimo cariño... Y sobre todo comunicación. La comunicación abierta con el adolescente puede ayudar a identificar la depresión a tiempo.

Al deprimido no le sirven explicaciones, y lo mejor que se puede hacer para ayudarle es hacerle sentir que se le quiere, que se le necesita. Por otra parte, el tratamiento de elección es asociar las técnicas psicoterapéuticas tanto individuales como familiares, a los antidepresivos más adecuados para niños y adolescentes.

Según la agencia Española del Medicamento se ha autorizado para su uso en niños solamente la fluoxetina, ya que la toma de otros antidepresivos parece aumentar la tendencia suicida. Por otra parte, cuando la depresión es muy grave o existe riesgo de suicidio se requiere hospitalización en unidades de psiquiatría.



¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Tratamientos individuales

Las alteraciones del estado de ánimo e incluso la depresión en estadios iniciales, puede ser tratada con medicamentos anti-homotoxicológicos y homeopáticos con excelentes resultados en niños y adolescentes. Debemos individualizar el trata-

miento según la sintomatología de cada caso. Tampoco olvidaremos revisar la dieta de estos jóvenes, ya que se sabe que existe un vínculo directo entre la mala alimentación y la intensidad de la depresión, y esto es debido a los niveles bajos de

serotonina cerebral. No deben faltar hidratos de carbono complejos que encontramos en arroz, cereales, pasta, pan legumbres... y los alimentos ricos en triptófano, como el pescado, huevos, lácteos, nueces, almendras, plátano, lechuga, etc.

CURIOSIDADES

La bebida de los dioses

El te blanco se produce en las montañas de Fujian en China. Se obtiene por recolección de las yemas antes de que abran y una vez recolectados se dejan que se evapore el agua de las hojas, secándolos al aire y al sol. Destaca por su capacidad antioxidante. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, infecciones y estimula las defensas. No contiene azúcar ni calorías y tiene agradable sabor y un aroma floral. Es importante, tomarlo sin leche, ni limón ni azúcar. Se sirve en una tetera de cristal transparente para disfrutar del movimiento de sus hojas.

¿Qué es la Medicina Biológica?

Para el Profesor Dr Arturo O'Byrne, "es una forma diferente de entender la Medicina y la Salud. La Medicina Biológica ve al ser humano de forma global, integral y cuyo objetivo es enseñar a la gente a vivir sanamente". "En la medicina convencional, el ser humano es conocido a través de radiografías, resonancias, analíticas... Pasa a ser visto como una máquina y el médico el "mecánico". En cambio, la visión de la Medicina oriental es muy distinta, el médico es visto como un jardinero y el hombre como un jardín. Un médico biológico, procura conocer a fondo a su paciente, es decir, saber cómo se alimenta, cómo vive, qué conflictos psicológicos, afectivos, laborales o sociales puede estar experimentando".

El abono natural

El compostaje o compost es un excelente abono para la agricultura. Se obtiene de restos de las cosechas, siega de campos, malas hierbas, restos de vegetales, ramas de la poda de árboles frutales aunque es preciso triturarlas antes de su incorporación al compost. Se puede enriquecer con algas marinas, ricas en agentes antibacterianos y antifúngicos. El compost ayuda a la absorción de agua y nutrientes por parte de las plantas.

SALTEADO DE CALABAZA CON SETAS Y TOFU MACERADO



PACO RODRÍGUEZ | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

INGREDIENTES

200gr de calabaza troceada
100 gr de setas
Una cebolla troceada
2 dientes de ajo
Medio bloque de tofu
Salsa de soja
Aceite de oliva virgen
Alga Arame

PREPARACIÓN

1. Macerar el tofu cortado en cuadritos en un poco de aceite de oliva, salsa de soja, perejil picado
2. Ponemos el alga Arame en un poco de agua
3. Se sofríen la cebolla y los ajos
4. Se añaden la calabaza y las setas cortada en juliana y por último el tofu y las algas
5. Comprobar la sal y se sirve espolvoreando perejil picado.

PROPIEDADES

El mundo de los hongos y las setas es más variado y rico de lo que se pueda pensar. Hay hongos que permiten rebajar la cantidad de glucosa en sangre, combaten el colesterol, producen linfocitos y disminuyen la hipertensión. Se pueden consumir de diversas formas y mejoran el valor nutritivo de la dieta por su contenido, bajo en grasas y rico en vitaminas y minerales.