

# Depresión en personas con síndrome de Down



*NDSC. Todos los derechos reservados.*

## ¿Las personas con síndrome de Down pueden tener depresión?

Así como las personas con síndrome de Down son susceptibles de tener enfermedades como el resto de la población, también son susceptibles de experimentar depresión. Puntualmente, la depresión en personas con discapacidad intelectual se estima entre 6 a 7%.

## ¿Cuáles son los signos o síntomas de la depresión?

Es importante que cualquier signo y/o síntoma de depresión sea evaluado minuciosamente para determinar si corresponde a una condición biológica o médica, como ataques, o a una condición en sí misma, depresión. En personas con síndrome de Down, la depresión suele manifestarse de manera diferente. Debido a limitaciones conceptuales y de articulación, tienden a verbalizar menos sentimientos de tristeza, culpa o bajo autoestima. Aún así, es posible observar cambios en el estado de ánimo, como mayor irritabilidad, letargo o apatía; y cambios en el comportamiento como ensimismamiento, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, fatiga, falta de energía y alteraciones en el sueño y apetito, ya sea mayor o menor. De igual forma, puede que haya una desaceleración en los movimientos y un cese en la actividad física. También puede incrementar la auto-plática o puede ocurrir con mayor incidencia en entornos públicos. Estos cambios pueden ser fácilmente interpretados por el cuidador, una vez se reconoce este comportamiento como depresión.

Usualmente, la depresión es obviada por las familias porque se les ha dicho que los signos y síntomas son propiamente el “síndrome de Down.” Además, estos signos y/o síntomas suelen ser malinterpretados como demencia o enfermedad de Alzheimer. Son los padres, por lo general, los primeros en notar estos

signos/síntomas y es importante que se consulte a un profesional para evitar medidas de mayor magnitud en el futuro, como la ubicación en un centro psiquiátrico.

### **¿Qué puede causar depresión en alguien con síndrome de Down?**

La depresión puede darse como resultado del estrés (agudo), como el causado por la muerte de un familiar, o desarrollarse como una condición crónica. Un historial reciente de la vida de la persona es necesario para determinar el problema, si es posible, e identificar sistemas de apoyo disponibles. La evaluación debe ser llevada a cabo conforme al nivel cognitivo y de desarrollo del individuo.

En la condición de síndrome de Down, en cuanto la persona envejece, la función mental y el apoyo social tienden a bajar, lo que da oportunidad a que la depresión aparezca. Los adultos con síndrome de Down pueden experimentar aislamiento, cambios en el hogar y la falta de habilidades para adaptarse y de oportunidades para socializar. Todos estos factores pueden afectar la autoestima, llevar a la persona al descuido y a la depresión. A menudo, los adultos con síndrome de Down no cuentan con la oportunidad de tomar sus propias decisiones en áreas en las que son capaces, por ejemplo en actividades sociales, corte de cabello, a la hora de vestir, etc. Al ser tratados como niños es posible que sientan poco o ningún control sobre sus vidas. Las personas que cuidan de estos adultos tienden a ignorar los sistemas de apoyo, a sobreprotegerlos y/o a tomar acciones disciplinarias inapropiadas hacia la persona con síndrome de Down.

### **¿Qué se puede hacer para prevenir/aliviar la depresión?**

En la actualidad, muchos médicos, psicólogos y otros profesionales de la salud mental cuentan con poca formación en condiciones psiquiátricas e incapacidad intelectual, dando pie a diagnósticos equivocados o ausencia del mismo. El cuadro clínico de la depresión en personas con síndrome de Down puede variar al de una persona sin un déficit cognitivo. Se sugiere adoptar un enfoque preventivo de la depresión en personas con síndrome de Down. De darse la oportunidad de tener más control sobre sus propias vidas, la probabilidad de tener depresión se reducirá. Es importante que las familias y los profesionales de la salud mental conozcan y estén pendientes de los primeros signos de depresión en personas con discapacidad intelectual, de manera que el diagnóstico y el tratamiento respectivo puedan comenzar de inmediato. Se sabe que hay más problemas de comportamiento cuando las personas están aburridas y cuando no se sienten incluidos ni valorados en una estructura social. Cuando se logra un diagnóstico temprano, es importante que el plan de tratamiento sea personalizado y que se lleve el seguimiento adecuado. De igual modo, es fundamental que el tratamiento incluya el mejor ambiente y calidad de vida posible. En caso de ser necesario el uso de medicamentos antidepresivos, es fundamental informar a las familias de los efectos secundarios y de la prevención de estos a través de análisis periódicos de sangre y periodos de descanso en la toma del medicamento.

Aún falta estudio sobre la depresión en personas con síndrome de Down. Entender por qué una persona se siente deprimida y aliviar estas razones es aún una tarea desafiante. La prevención, la intervención y

el seguimiento de la depresión en personas con síndrome de Down son posibles si se trabaja en equipo entre individuo, familia y profesionales de la salud mental.

Tómese como referencia y fuente principal el National Down Syndrome Congress. Realizado y aprobado por el Consejo Asesor Profesional. National Down Syndrome Congress, marzo de 1992. Revisado y evaluado en febrero del 2006.

*Traducción realizada para el National Down Syndrome Congress por Darío Castro Sepulveda dentro del marco de la iniciativa [PerMondo](#) y con el apoyo de la empresa de traducción [Mondo Agit](#).*