

Suicidio

El suicidio es la tercera forma de muerte más común en los adolescentes y adultos jóvenes. Los suicidios en los adolescentes han aumentado drásticamente a través de los años. Si su hijo adolescente ha intentado suicidarse o habla acerca de hacerlo, es muy importante tomar esta situación muy seriamente. Es necesario que un profesional de la salud mental realice una evaluación para determinar el riesgo de suicidio que su hijo o hija pueda tener y para indicar el posible tratamiento.

Suicidio en los adolescentes: ¿qué sabemos acerca del tema?

Los suicidios y los intentos de suicidio son relativamente comunes en los adolescentes y adultos jóvenes. Miles de personas jóvenes tratan de suicidarse en los Estados Unidos cada año, y cerca de 2000 logran hacerlo. Ciertos factores aumentan el riesgo, especialmente los intentos de suicidio previos, la depresión y el abuso de drogas y alcohol.

La mayoría de los adolescentes sobreviven al intento de suicidio. Aunque la mayoría de ellos no tratan de hacerlo nuevamente, tienen mayor riesgo de volverlo a intentar. La mejor manera de disminuir el riesgo es el tratamiento por parte de un experto en problemas de salud mental.

¿Qué factores aumentan el riesgo de suicidio?

Los tres principales factores de riesgo son:

- Intentos previos de suicidio.
- Depresión y otros trastornos emocionales.
- Abuso de drogas y alcohol (especialmente, alcohol).

! *Si detecta la presencia de alguno de esos tres factores –y, especialmente, una combinación de cualesquiera de ellos– llame a nuestro consultorio.* Todos aquellos son problemas graves que deben ser evaluados y tratados por un profesional de la salud mental.

Hay otros factores que están relacionados con la alta incidencia de suicidio en los adolescentes:

- Los intentos de suicidio ocurren en todas las razas y clases sociales. Los norteamericanos de origen indígena y sexo masculino presentan mayor riesgo. La incidencia entre los muchachos afroamericanos está aumentando.
- Las mujeres adolescentes tratan de suicidarse más a menudo, pero son los hombres quienes logran hacerlo más frecuentemente. La razón es que los hombres probablemente usan métodos más violentos, especialmente armas de fuego. Tomar gran cantidad de pastillas es la

forma más común de intentar suicidarse, pero, afortunadamente, es también la forma que tiene menos probabilidad de éxito.

- Los adolescentes homosexuales o bisexuales se suicidan con más frecuencia que los heterosexuales.
- El tener un arma de fuego en la casa es el mayor factor de riesgo para cometer suicidio, aun cuando no esté cargada y esté guardada. Nosotros recomendamos eliminar toda clase de armas de fuego del hogar, especialmente si su hijo o hija tiene factores de riesgo conocidos.
- Los problemas mentales o de conducta, el haber sido colocado en un hogar adoptivo o en un hogar de grupo, el abuso físico o sexual y los problemas psiquiátricos hacen que el paciente tenga mayor riesgo de suicidio.

¿Qué lleva al adolescente a intentar suicidarse?

Puede ser difícil para los adultos, especialmente los padres, entender por qué un adolescente quiere suicidarse. Los intentos de suicidio en estos casos son influenciados por factores culturales, trastornos mentales, eventos estresantes o problemas personales, tales como:

- Peleas con los padres, o problemas y discordias maritales entre ellos.
- Problemas en la escuela, tanto disciplinarios como relacionados con el fracaso en los estudios.
- Ruptura de relaciones con el novio o novia.
- Aislamiento de sus compañeros.
- A veces hay suicidios en grupo. Las noticias acerca de suicidios en adolescentes pueden precipitar intentos de suicidio.

¿Cómo pueden los médicos ayudar después de un intento de suicidio?

- Cuando un adolescente (o un adulto) intenta suicidarse o habla de ello, puede considerarse como si estuviera pidiendo ayuda. Las personas únicamente intentan suicidarse cuando están desesperadas. Es importante que su hijo o hija entienda que su pedido de ayuda va a ser escuchado y que él o ella va a ser ayudado.
- Si su hijo o hija ha intentado suicidarse, ha estado hablando seriamente acerca de eso o parece tener gran riesgo.
 - *Le recomendaremos consultar con un psiquiatra lo más pronto posible.* Este experto hará una cuidadosa evaluación de los riesgos de suicidio que su hijo o hija pueda tener y recomendará la acción que sea considerada necesaria.
 - Para estar más seguro, después de un intento de suicidio a veces se recomienda la hospitalización

psiquiátrica. Esto permite que la situación se calme, para hacer así una evaluación mental y médica adecuada.

- En otras situaciones, el tratamiento fuera del hospital puede ser la mejor opción.
- Aun cuando se considere que el paciente tiene bajo riesgo de intento de suicidio, el problema debe ser considerado de una manera muy seria. Consultar con un consejero en situaciones críticas puede ayudar a la familia a afrontar la situación y decidir cuál será el siguiente paso.
- Es muy importante el obtener un seguimiento profesional tanto para el paciente como para su familia. Las sesiones deben incluir educación acerca del suicidio en los jóvenes, su tratamiento y los signos de alerta que pueden predecir futuros intentos de suicidio.

¿Cuáles son los signos de alerta del suicidio en los adolescentes?

Aunque cada caso es diferente, ciertos signos de alerta deben causar preocupación como señales de que puede haber otros intentos:

- **!** *Si el adolescente habla acerca de querer matarse, o desea estar muerto, ¡obtenga ayuda inmediatamente!* Cualquier declaración acerca de querer suicidarse debe tomarse muy seriamente.

Los posibles signos de alerta son:

- Súbitos cambios de la conducta. Aun el actuar de manera alegre después de un largo período de depresión puede ser una indicación de futuro intento de suicidio.

- Declaraciones de desesperanza (“Nada importa, de todas maneras”).
- Hablar mucho acerca de la muerte y de morir.
- Obtener un arma de fuego.
- Regalar o botar posesiones materiales.
- Problemas graves con los padres o en la escuela.

Es importante que los padres siempre mantengan un diálogo abierto con sus hijos pequeños y adolescentes. Facíltelos hablar de sus problemas. Si su hijo o hija parece tener problemas emocionales, tales como ansiedad o depresión, menciónesele a su médico. En términos más amplios, sería beneficioso que las escuelas estimularan a los adolescentes a reconocer los riesgos de suicidio.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Su hijo o hija habla de intentar suicidarse, o si nota cualquiera de los signos de alerta. Obtenga ayuda lo más pronto posible. Llame a su profesional de la salud mental o a nuestro consultorio.
- **!** *Si su hijo o hija ha cometido o está planeando un intento de suicidio, ¡obtenga ayuda inmediatamente!* Pida en nuestro consultorio el número de la oficina local encargada de los intentos de suicidio, o llame a la National Hopeline Network al 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433).