

# Suicidio en adolescentes

**Gloria Suau, MD**

Psiquiatra de niños y adolescentes  
Profesora Asociada, Departamento de Psiquiatría,  
Escuela de Medicina, Universidad de Puerto Rico



**El suicidio es un gran problema de salud pública, por lo que es importante educarnos para poder identificar las señales de alerta y de esta forma ayudar a cualquier adolescente que presente una conducta suicida.**

## Aspectos estadísticos

Según las estadísticas de los Estados Unidos, cada año se suicidan miles de adolescentes; se registra el suicidio de una persona casi cada 13 minutos y esta es la segunda causa de muerte más frecuente en jóvenes entre 15 y 24 años de edad y, en general, la causa número 10 de muerte.

Según estadísticas de la Comisión para la Prevención de Suicidio del Departamento de Salud de Puerto Rico, ocurren en la isla unos 311 suicidios por año. Hasta el 30 de noviembre de 2016 se han reportado 174 suicidios en Puerto Rico, 48 casos menos que el año previo, según las mismas estadísticas.

En Puerto Rico, al igual que en los Estados Unidos, en los últimos años se ha mantenido la tendencia que sobre 80% de la mortalidad por suicidio ocurre entre varones. Desde 2011 hasta mayo de 2016, el método más utilizado en ambos géneros en Puerto Rico es el ahorcamiento. A partir del año 2013, las armas de fuego ocupan el segundo lugar como el método más utilizado para el suicidio.

## La etapa de la adolescencia y el suicidio

La etapa de la adolescencia puede ser una etapa difícil por los cambios físicos y psicológicos que se dan en los jóvenes. Los adolescentes pueden experimentar fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas de sí mismos, presión de grupo y otros miedos. Situaciones como el divorcio de los padres, la formación de una nueva familia con padrastros y hermanastros, las mudanzas a otras nuevas comunidades, el ser víctimas de acoso y la separación de alguna pareja sentimental pueden perturbarlos e intensificar en ellos las dudas acerca de sí mismos.

Para muchos adolescentes, el suicidio aparenta ser una solución a sus problemas y al estrés. El 90% de los adolescentes que se suicidan tiene un trastorno psiquiátrico previo. Por ello, es muy importante identificar a estos pacientes para brindarles la ayuda necesaria lo más temprano posible. La mayoría de los sobrevivientes a un intento suicida alegan que no desean realmente morir; no obstante, sienten una gran ambivalencia entre querer morir y seguir viviendo.

## Signos de alerta

Algunos de las señales de alerta ante una conducta suicida que nos puede ayudar a identificar a pacientes de alto riesgo son:

- Cambios en los hábitos de dormir y de comer;
- Historial de previos intentos o gestos suicidas;
- Muerte por suicidio de algún familiar o amigo;
- Aislamiento de sus amigos, de su familia o de sus actividades habituales;
- Conductas violentas o comportamiento rebelde;
- Aumento en el uso de drogas o de bebidas alcohólicas;
- Descuido llamativo de su apariencia personal;
- Cambios en su personalidad como irritabilidad o llanto frecuente;
- Aburrimiento persistente, dificultad para concentrarse o deterioro en la calidad de su trabajo escolar;
- Quejas frecuentes de síntomas como dolores de cabeza, de estómago y fatiga;
- Pérdida de interés en sus pasatiempos y otras distracciones;
- Sentirse atrapado sin ver solución a sus problemas;
- Lanzar indirectas como: “No les seguiré siendo un problema”, “Nada me importa”, “Para qué molestarse” o “No te veré otra vez”; y

- Regalar sus posesiones favoritas, escribir una carta despidiéndose.

### Recomendaciones iniciales


Si se presentan una o más de las señales mencionadas, los padres o personas cercanas deben hablar con el niño o joven acerca de su preocupación y buscar ayuda profesional si esto persiste. Con el apoyo familiar y con tratamiento profesional, los niños y adolescentes con tendencias suicidas se pueden recuperar y regresar a un camino más saludable de desarrollo.

Si el niño o adolescente dice o da a entender que se quiere matar o suicidar, se le debe tomar muy en serio y se debe buscar ayuda de personal de salud mental especializado en este problema para proceder lo antes posible a una evaluación minuciosa. Las personas en general se suelen sentir incómodas al hablar de este tema y de la muerte. Sin embargo, en estos casos puede ser muy útil preguntarle al joven paciente si se encuentra deprimido o pensando en el suicidio. Esto no significa

ponerle estas ideas en la cabeza, sino, por el contrario, le indicará que hay preocupación e interés genuino en él y le podrá dar la oportunidad de hablar acerca de sus problemas.

La depresión y las tendencias suicidas son trastornos mentales que se pueden tratar. Hay que reconocer y diagnosticar la presencia de esas condiciones tanto en niños como en adolescentes y desarrollar un plan de tratamiento apropiado. En múltiples estudios se ha evidenciado científicamente cómo las intervenciones enfocadas en la familia y modalidades de tratamiento como CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), DBT (*Dialectical Behavioral Therapy*) y MBT (*Mentalization-Based Therapy*) son las intervenciones terapéuticas recomendadas para estos pacientes.

### Comentario

No hay duda de que la educación e información son la clave principal para lograr la prevención de la conducta suicida en nuestros niños y adolescentes. 

# #1 La marca de laxante más recomendada entre doctores y gastroenterólogos.

Am   
tu  
Laxante

MiraLAX®



Use según se indica para alivio de estreñimiento ocasional. © 2016 Bayer