

Acerca del suicidio de adolescentes

La tragedia de la muerte de un joven debido a desesperanza o frustración abrumadoras resulta devastadora para la familia, los amigos y la comunidad. Padres, hermanos, compañeros, entrenadores y vecinos podrían quedarse con la duda si pudieran haber hecho algo para impedir que ese joven decidiera suicidarse.

Aprender más acerca de los factores que podrían llevar un adolescente al suicidio podría ayudar a prevenir más tragedias. Aunque no siempre se puede impedir, siempre es buena idea informarse y tomar medidas para ayudar a un adolescente con problemas.

Acerca del suicidio de adolescentes

Los motivos detrás del suicidio o intento de suicidio en un adolescente pueden ser complejos. Aunque el suicidio es relativamente raro entre niños, la cantidad de suicidios e intentos de suicidio aumenta significativamente durante la adolescencia.

El suicidio es la tercera causa de muerte entre jóvenes de 15 a 24 años de edad, de acuerdo con Centers for Disease Control and Prevention (CDC), después de accidentes y homicidio. Se cree además que por lo menos 25 intentos se hacen por cada suicidio de un adolescente.

El riesgo de suicidio aumenta drásticamente cuando niños y adolescentes tienen acceso a armas en casa y casi el 60% de todos los suicidios en los Estados Unidos se logran con una pistola. Por eso cualquier pistola en su hogar debe estar descargada, bajo llave y fuera del alcance de los niños y de los adolescentes.

Sobredosis con medicamentos de venta libre, de receta médica y sin receta también es un método muy común, tanto para el intento de un suicidio como para lograr suicidarse. Es importante supervisar cuidadosamente todos los medicamentos en el hogar. También tome en cuenta que adolescentes intercambiarán diferentes medicamentos de receta médica en la escuela y los llevarán (o almacenarán) en sus casilleros o en la mochila.

Las cantidades de suicidios varían entre niños y niñas. Las niñas piensan en e intentan suicidarse dos veces más que los niños y tienden a intentar suicidarse por medio de una sobredosis de drogas o cortándose. En cambio, los niños fallecen por suicidio cuatro veces más que las niñas, tal vez porque tienden a usar métodos más letales, como armas, colgándose o saltando desde alturas.

¿Cuáles adolescentes están en riesgo de suicidarse?

Puede ser difícil recordar cómo se sentía ser adolescente, atrapado en esa área gris entre la niñez y la edad adulta. Por supuesto que es una época de increíbles posibilidades, pero también puede ser un periodo de estrés y preocupación. Se sienten presionados para adaptarse socialmente, tener un buen desempeño académico y actuar con responsabilidad.

La adolescencia también es una época de identidad sexual y relaciones sociales y existe la necesidad de independencia que a menudo está en conflicto con las reglas y expectativas que otras personas establecen.

Los jóvenes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, trastorno bipolar o insomnio, corren riesgos más altos de pensar en el suicidio. Los adolescentes quienes pasan por cambios fuertes en la vida (el divorcio de sus padres, mudanzas, un padre que se va de casa por su servicio militar o por la separación de los padres, o cambios financieros) y aquellos quienes son víctimas de intimidación corren mayores riesgos de pensar en el suicidio.

Los factores que aumentan el riesgo de suicidio entre adolescentes incluyen:

- un trastorno psicológico, especialmente la depresión, trastorno bipolar y consumo de drogas y alcohol (de hecho, como el 95% de las personas que fallecen por suicidio tienen un trastorno psicológico al momento de morir)
- sentimientos de angustia, irritabilidad o agitación
- sentimientos de desesperanza y de complejo de inferioridad que con frecuencia se manifiestan con la depresión
- un intento previo de suicidio
- antecedentes de depresión o de suicidio en la familia
- abuso emocional, físico o sexual
- falta de un grupo de apoyo, malas relaciones con los padres o sus pares y sentimientos de aislamiento social

- hacer frente a bisexualidad u homosexualidad en una familia o comunidad que no lo apoya o en un ambiente escolar hostil

Señales de advertencia

El suicidio en adolescentes con frecuencia ocurre después de un evento estresante en la vida, como problemas en la escuela, la rotura con un novio o novia, la muerte de un ser querido, un divorcio o un fuerte conflicto familiar.

Los adolescentes que piensan en suicidarse podrían:

- mencionar el suicidio o la muerte en general
- insinuar que ya no estarán más
- mencionar los sentimientos de desesperanza o de culpa
- retraerse de amigos o de la familia
- escribir canciones, poemas o cartas sobre la muerte, la separación y pérdida
- empezar a regalar objetos valiosos a hermanos o amigos
- perder el deseo de participar en cosas o actividades predilectas
- tener dificultades para concentrarse o pensar con claridad
- mostrar cambios en hábitos de alimentación o de dormir
- participar en comportamientos riesgosos
- perder interés en la escuela o en los deportes

¿Qué pueden hacer los padres?

Muchos adolescentes quienes logran o intentan suicidarse dan algún tipo de advertencia a seres queridos de antemano. Por lo tanto, es importante que los padres conozcan las señales de advertencia de manera que los adolescentes con tendencias al suicidio puedan obtener la ayuda que necesitan.

Algunos adultos piensan que los jóvenes que dicen que se van a lastimar o a matar "lo dicen sólo para llamar la atención". Es importante darse cuenta que si se ignoran a los adolescentes que llaman la atención, podría aumentar la posibilidad de que sí se lastimen (o peor).

Llamar la atención por medio de visitas a la sala de emergencias, consultas médicas y tratamiento en institutos por lo general no es algo que deseen los adolescentes, a menos de que sufran de una depresión seria y piensen en el suicidio o que deseen estar muertos. Es importante considerar las señales de advertencia como serias, no como formas de "llamar la atención" que se pueden ignorar.

Observe y escuche

Observe bien a un adolescente retraído y con depresión. Comprender la depresión en adolescentes es muy importante ya que puede parecer diferente a las creencias comunes acerca de la depresión. Por ejemplo, puede presentarse como tener problemas con amigos, con las calificaciones, el dormir o estar de mal humor o irritable en vez de llorar o de sufrir de tristeza crónica.

Es importante tratar de mantener abierta la comunicación y expresar su preocupación, su apoyo y su amor. Si su adolescente le confía, demuéstrele que toma en serio esas preocupaciones. Una pelea con un amigo puede no parecerle importante en un contexto más amplio, pero para un adolescente puede ser intenso y abrumador. Es importante no minimizar o descontar lo que su adolescente está enfrentando, ya que esto podría aumentar su sentimiento de desesperanza.

Si su adolescente no se siente cómodo hablando con usted, sugiérale una persona más neutral como otro pariente, un miembro del clero, un entrenador, un consejero en la escuela o el médico de su adolescente.

Haga preguntas

Algunos padres prefieren no preguntar a los adolescentes si han pensado suicidarse o lastimarse. Algunos temen que al preguntar, sembrarán la idea del suicidio en los pensamientos de sus adolescentes.

Siempre es buena idea preguntar, aunque sea difícil. Algunas veces ayuda explicar por qué pregunta. Por ejemplo, podría decir: "He notado que mencionas demasiado tus deseos de estar muerto. ¿Has pensado intentar matarte"?

Obtenga ayuda

Si se entera de que su hijo piensa en el suicidio, obtenga ayuda inmediatamente. Su médico puede recomendarle un psicólogo o psiquiatra o el departamento de psiquiatría de su hospital local puede proporcionarle una lista de médicos en su zona. La asociación de salud mental local o la sociedad médica del condado también pueden darle recomendaciones. En un caso de emergencia, puede llamar al **(800) SUICIDE**.

Si su adolescente se encuentra en una situación de crisis, la sala de emergencias local puede realizar una evaluación psiquiátrica exhaustiva y recomendarle los recursos apropiados. Si no está seguro si debe traer a su hijo a la sala de emergencias, comuníquese con su médico o llame al (800) SUICIDE para solicitar ayuda.

Si concertó una cita con un profesional de salud mental, asegúrese de no faltar a la cita, aún si su adolescente dice que se siente mejor o que no quiere ir. Pensamientos de suicidio tienden a ir y venir; sin embargo, es

importante que su adolescente obtenga ayuda para desarrollar las habilidades necesarias para disminuir la posibilidad de que pensamientos y comportamientos de suicidio surjan de nuevo si llegara a ocurrir una crisis.

Si su adolescente se negara a ir a la cita, hable de esto con el profesional de salud mental y considere asistir a la sesión y trabajar con el médico para asegurar que su adolescente tenga acceso a la ayuda que necesita. El médico también podría asesorarlo para desarrollar estrategias que motiven a su adolescente a que desee obtener ayuda.

Recuerde que conflictos continuos entre un padre y su hijo pueden empeorar la situación para un adolescente que se siente aislado, no comprendido, que no vale nada o suicida. Consiga ayuda para dar a conocer los problemas de familia y resolverlos de manera constructiva. También informe al profesional de salud mental si existen antecedentes de depresión, abuso de alcohol o drogas, violencia en la familia u otros factores estresantes en el hogar, como un entorno de constante crítica.

Ayude a los adolescentes a hacer frente a pérdidas

¿Qué debe hacer si alguien quien conoce su adolescente, quizá un miembro de la familia, un amigo o un compañero, intentó o logró suicidarse? Primero, reconozca la gran cantidad de emociones de su hijo. Algunos adolescentes dicen que se sienten culpables, especialmente aquellos que sienten que pudieron haber interpretado mejor las acciones y palabras de su amigo.

Otros dicen que sienten enojo con la persona que logró o intentó suicidarse por haber sido tan egoísta. Y otros dicen que no sienten emociones fuertes o que no saben cómo expresar lo que sienten. Asegúre a su hijo que no hay manera correcta o incorrecta de cómo sentirse y que puede hablar de eso cuando se sienta listo para hacerlo.

Cuando alguien intenta suicidarse y sobrevive, ciertas personas podrían temer o sentirse incómodos de hablar con él acerca de eso. Dígale a su adolescente que resista este sentimiento; éste es un momento en que una persona definitivamente necesita sentirse unido a otras.

Ante el suicidio de un estudiante, muchas escuelas traen consejeros especiales para hablar con los estudiantes y ayudarlos a enfrentarlo. Si su adolescente enfrenta el suicidio de un amigo o compañero de la escuela, móvelo a usar estos recursos o a hablar con usted u otro adulto de confianza.

Si perdió un hijo al suicidio

Para los padres, la muerte de un hijo es la pérdida más dolorosa que uno se puede imaginar. Para los padres que perdieron un hijo al suicidio, el dolor y la pena pueden ser aún mayores. Aunque estos sentimientos tal vez nunca desaparecerán por completo, los sobrevivientes de un suicida pueden tomar medidas para iniciar el proceso de recuperación:

- Mantenga el contacto con los demás. El suicidio puede ser una experiencia muy aislante para los miembros sobrevivientes de la familia ya que amigos a menudo no saben qué decir o cómo ayudar. Rodéese de personas positivas que den le su apoyo para hablar con ellas acerca de su hijo y sus sentimientos. Si los que lo rodean parecen incómodos al tratar de ayudarlo, inicie la conversación y solicite ayuda.
- Recuerde que otros miembros de la familia también están sufriendo y que todos expresan dolor de su propia manera. Sus otros hijos, especialmente, pueden tratar de enfrentar su dolor por su cuenta para no molestarlo con preocupaciones adicionales. Estén presentes el uno para el otro entre todas las lágrimas, el enojo y los silencios y, de ser necesario, busquen ayuda y apoyo activamente juntos.
- Esté consciente de los aniversarios, cumpleaños y días festivos podrían ser difíciles. Los días importantes y los días festivos a menudo despiertan los sentimientos de pérdida y de ansiedad. En esos días, haga lo que considere mejor para sus necesidades emocionales, ya sea rodearse de la familia y de amigos o pasar un día tranquilo para reflexionar.
- Comprenda que es normal sentirse culpable y preguntar cómo pudo pasar esto, pero también es importante reconocer que es posible que nunca obtenga las respuestas que busca. La recuperación que se lleva a cabo con el tiempo resulta al alcanzar el punto de perdonar, tanto para su hijo como para usted.
- Los grupos de asesoramiento y de apoyo pueden contribuir de manera significativa para ayudarlo a reconocer que no está solo. Algunos miembros de familia afligidos se unen a la red de prevención del suicidio, la cual ayuda a padres, adolescentes y escuelas a aprender cómo ayudar a prevenir tragedias en el futuro.

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD
Fecha de revisión: agosto de 2015

Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2018 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.