

Suicidio en adolescentes



Stanford
Children's Health

Lucile Packard
Children's Hospital
Stanford



¿Qué es el comportamiento suicida?

El comportamiento suicida se define como la preocupación o acción orientada a causar la propia muerte de manera voluntaria. Usted puede tener el pensamiento de suicidio, conocido como 'intención', 'ideas de suicidio' o 'pensamiento suicida', o el comportamiento o gesto. Una intención de causar la propia muerte es esencial en la definición. Las ideas de suicidio se refieren a los pensamientos de suicidio o a querer quitarse la propia vida. El comportamiento suicida se refiere a las acciones tomadas por alguien que está considerando o preparando la causa de su propia muerte. El intento o gesto de suicidio por lo general se refiere a un acto enfocado en causar la propia muerte que no resulta exitoso en causar la muerte. El suicidio se refiere a haber causado la propia muerte intencionalmente.

¿Qué hace que los adolescentes intenten suicidarse?



La adolescencia es un período de desarrollo estresante lleno de cambios mayores: cambios corporales, cambios en pensamientos y cambios en sentimientos. Los fuertes sentimientos de estrés, confusión, miedo e incertidumbre, así como la presión para tener éxito y la capacidad de pensar sobre cosas en nuevas formas, influyen en las capacidades de un adolescente para resolver problemas y tomar decisiones.

Para algunos adolescentes, los cambios normales del desarrollo, cuando se combinan con otros eventos o cambios en sus familias, como el divorcio o mudarse a una comunidad nueva, cambios de amistades, dificultades en la escuela u otras pérdidas, pueden ser muy tristes y volverse abrumadores. Los problemas pueden parecer muy difíciles o embarazosos de superar. El suicidio puede parecer una solución para algunos.

¿Qué se conoce sobre el suicidio en adolescentes?



El suicidio es la tercera causa de muerte entre los 15 y 24 años de edad. De acuerdo con el Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health), estudios científicos confiables han encontrado lo siguiente:

- **Existe una relación de 25 intentos de suicidio por cada uno que se concreta. Esta relación es incluso mayor en la juventud.**
- **Los factores de riesgo más fuertes para los intentos de suicidio en la juventud son la depresión, el abuso de sustancias y los comportamientos agresivos y perturbadores.**

Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) reportan lo siguiente:

- **Los hombres son cuatro veces más propensos a morir por suicidio que las mujeres.**
- **Las mujeres son más propensas a intentar el suicidio que los hombres.**
- **Se utilizan armas de fuego en más de la mitad de los suicidios en la juventud.**

¿Cuáles son los factores de riesgo para el suicidio?

Los factores de riesgo para el suicidio varían con la edad, el género, las influencias culturales y sociales, y pueden cambiar con el tiempo. Los factores de riesgo para el suicidio suelen presentarse combinados.

Los siguientes son algunos factores de riesgo del suicidio que pueden estar presentes:

- **Uno o más trastornos mentales o de abuso de sustancias diagnosticables**
- **Comportamientos impulsivos**

- *Eventos de vida no deseables o pérdidas recientes (por ejemplo, muerte o divorcio de los padres)*
- *Historial familiar de trastornos mentales o abuso de sustancias*
- *Historial familiar de suicidio*
- *Violencia familiar, incluso abuso físico, sexual, verbal o emocional*
- *Intento anterior de suicidio*
- *Armas de fuego en el hogar*
- *Prisión*
- *Exposición al comportamiento suicida de otros, incluso familia, compañeros, noticieros o historias ficticias*

Señales de advertencia de sentimientos, pensamientos o comportamiento suicida



Muchas de las señales de advertencia de posibles sentimientos suicidas son también síntomas de depresión.

Las observaciones de los siguientes comportamientos por padres y cuidadores pueden ser útiles para identificar a adolescentes que pueden estar en riesgo de cometer suicidio:

- ***Cambios en hábitos de alimentación y sueño***
- ***Pérdida de interés en actividades habituales***

- ***Aislamiento de amigos y miembros de la familia***
 - ***Comportamientos inadecuados y escapar***
 - ***Uso de alcohol y drogas***
 - ***Descuido de la apariencia personal***
 - ***Toma de riesgos no necesarios***
 - ***Preocupación por la muerte y morir***
 - ***Incremento de quejas físicas que suele estar asociado con la angustia emocional, como dolores de estómago, dolores de cabeza y fatiga***
 - ***Pérdida de interés en la escuela o trabajo escolar***
 - ***Sensación de aburrimiento***
 - ***Dificultad para concentrarse***
 - ***Sentimientos de querer morir***
 - ***Falta de respuesta al elogio***
- **Mostrar planes o esfuerzos hacia planes de cometer suicidio, que incluyen lo siguiente:**
 - ***Expresar verbalmente "Me quiero matar" o "Me voy a suicidar"***
 - ***Dar indicios verbales como "Ya voy a dejar de ser un problema" o "Si algo me sucede quiero que sepas..."***
 - ***Obsequiar posesiones personales y/o desechar pertenencias importantes***
 - ***Alegrarse repentinamente después de un período de depresión***
 - ***Puede expresar pensamientos bizarros***
 - ***Escribir una o más notas suicidas***

Las amenazas de suicidio comunican desesperación y un grito pidiendo ayuda. Siempre tome muy en serio las declaraciones de sentimientos, pensamientos, comportamientos o planes suicidas. Cualquier niño o adolescente que exprese pensamientos de suicidio debe ser evaluado inmediatamente.

Las señales de advertencia de sentimientos, pensamientos o comportamientos suicidas pueden parecerse a otras afecciones físicas o problemas psiquiátricos. Hable siempre con el proveedor de atención médica de su hijo para recibir un diagnóstico.

Tratamiento para los sentimientos y comportamientos suicidas

El proveedor de atención médica de su hijo analizará con usted el tratamiento específico para los sentimientos y comportamientos suicidas de su hijo con base en:

- ***La edad, la salud global y el historial médico de su hijo adolescente***
- ***La gravedad de los síntomas de su hijo adolescente***

- **La seriedad del intento**
- **La tolerancia de su hijo a medicamentos o terapias específicos**
- **Las expectativas con respecto al riesgo de suicidio futuro**

Mientras su hijo sea menor de edad, usted estará involucrado en todas las decisiones con respecto al tratamiento.

Cualquier adolescente que haya intentado suicidarse necesita una evaluación física inicial para descartar situaciones médicas que pongan en riesgo la vida. Esto debe estar seguido de la evaluación psiquiátrica y el tratamiento hasta que el adolescente esté psiquiátricamente estable. Esto suele hacerse en un centro de internación para garantizar la seguridad del adolescente. El tratamiento de salud mental para sentimientos, pensamientos o comportamientos suicidas inicia con la evaluación detallada de eventos en la vida del adolescente durante los dos o tres días previos a los comportamientos suicidas. Una evaluación integral del adolescente y de su familia contribuye a tomar decisiones con respecto a las necesidades del tratamiento. Las recomendaciones del tratamiento pueden incluir terapia individual para el adolescente, terapia familiar y, cuando sea necesario, hospitalización extendida. Esto es para brindar al adolescente un entorno supervisado y seguro. Los padres juegan un papel de apoyo vital en cualquier proceso de tratamiento.

Prevención del suicidio

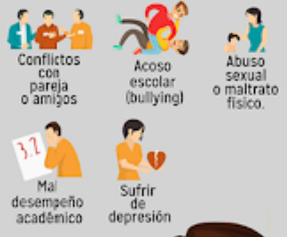

La forma más efectiva de prevenir el suicidio y el comportamiento suicida es el reconocimiento y la intervención temprana de los trastornos mentales y del abuso de sustancias. Los estudios han demostrado que los programas de prevención del suicidio que tienen más probabilidad de ser exitosos son aquellos que se enfocan en la identificación y el tratamiento de enfermedades mentales y abuso de sustancias, gestión del estrés y control de comportamientos agresivos.

De acuerdo con la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio (**American Foundation for Suicide Prevention**), es importante aprender las señales del suicidio en la adolescencia para evitar un intento. **Mantener una comunicación abierta con su hijo adolescente y con sus amigos brinda una oportunidad para ayudar según sea necesario. Si un adolescente habla de suicidio, debe recibir una evaluación inmediata.**

- **SEÑALES DE ADVERTENCIA DE DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES:**
 - **Sentimientos de tristeza, desesperación o aislamiento**
 - **Disminución del desempeño escolar**
 - **Pérdida del placer o interés en actividades sociales o deportivas**
 - **Dormir muy poco o demasiado**
 - **Cambios en el peso o apetito**
 - **Nerviosismo, agitación o irritabilidad**
 - **Abuso de sustancias**

- **PASOS QUE LOS PADRES PUEDEN TOMAR:**
 - **Mantener los medicamentos y las armas de fuego fuera del alcance de los niños**
 - **Buscar ayuda para su hijo (profesional de salud mental o médica)**
 - **Apoyar a su hijo (escuchar, evitar la crítica indebida, permanecer relacionado)**
 - **Informarse (biblioteca, grupo de apoyo local, Internet)**

- **Pasos que los adolescentes pueden tomar:**

MOTIVOS DE SUICIDIO	¿CÓMO APOYAR A UN ADOLESCENTE EN PELIGRO DE SUICIDIO?	
 <p>Conflictos con pareja o amigos</p> <p>Acoso escolar (bullying)</p> <p>Abuso sexual o maltrato físico.</p> <p>Mal desempeño académico</p> <p>Sufrir de depresión</p>	<p>1. Busca ayuda profesional: No intentes solucionarlo por tu cuenta. Busca de atención psicológica.</p>	<p>2. Informa a su familia y/o a la escuela: Ambos son ambientes donde el adolescente es supervisado por adultos y donde puede ser referido a un profesional.</p>
	<p>3. No evites el tema: Contrariamente a la creencia popular, incitar a una persona a hablar de sus intenciones no aumentará el riesgo de que lo lleve a la acción, sino lo disminuirá.</p>	<p>4. No menosprecies sus intenciones: No lo ignores ni lo tomes a broma; también por ningún motivo lo retes a llevarlo a cabo, pues esto aumentará el riesgo y puede traerte repercusiones legales.</p>

¿Qué puedo hacer si tengo ideaciones suicidas?

Piensa que la decisión que estás a punto de tomar es permanente e irreversible.

Intenta tomar distancia. Aplázalo. Evita tomar una decisión ahora.

Habla con tus "contactos de seguridad": seres queridos que te escucharán sin juzgarte ni culparte.

Expresa lo que sientes y permanece acompañado o acompañada.

Evita las drogas y el alcohol que contribuyen a tomar decisiones precipitadas.

Acude a tu médico/a de Atención Primaria para acceder a especialistas en salud mental.

- *Tomar seriamente el comportamiento y discusión del suicidio de su amigo.*
- *Alentar a su amigo a buscar ayuda profesional, acompañarlo de ser necesario.*
- *Hablar con un adulto en el que confíe. No estar solo al ayudar a su amigo*

MITOS:

SUICIDIO ADOLESCENTE

FICCIÓN	REALIDAD
Las personas que hablan de suicidio no cometen suicidio.	La mayoría de los suicidas han advertido sobre sus intenciones.
Los suicidas tienen toda la intención de morir.	La mayoría de ellos es ambivalente.
El suicidio sucede sin advertencias.	Los suicidas a menudo dan amplias indicaciones.
La mejoría después de una crisis significa que el riesgo de suicidio se ha superado.	Muchos suicidios ocurren en el periodo de mejoría, cuando la persona tiene toda la energía y la voluntad para convertir los pensamientos de desesperación en actos destructivos.
No todos los suicidios pueden prevenirse.	Esto es verdadero, pero la mayoría es prevenible.
Una vez que una persona es suicida, lo es para siempre.	Los pensamientos suicidas pueden regresar, pero no son permanentes y en algunas personas pueden no hacerlo jamás.



<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=teen-suicide-90-P05694#:~:text=Suicidio%20en%20adolescentes,ayudar%20a%20su%20amigo>