

## El 'juego de estrangulación' de los adolescentes practicado a solas apunta al riesgo de suicidio

**Los adolescentes que practicaron este juego solos tenían casi 5 veces más probabilidades de pensar en acabar con su vida, según un estudio**



**Aproximadamente un 4 por ciento de los adolescentes estadounidenses reconocen haber probado el "juego de estrangulación", un juego potencialmente mortal de estrangulación temporal.**

**Y una nueva investigación sugiere que los niños que "juegan" esto solos son mucho más propensos a tener pensamientos suicidas.**

**El llamado juego de estrangulación es la práctica de usar las manos, los dedos o materiales externos envolventes (como un cinturón, una corbata o un lazo) para aplicar una fuerte presión contra las arterias carótidas a ambos lados del cuello.**

**Estas arterias, localizadas en el lado derecho e izquierdo de la tráquea, son proveedoras fundamentales de sangre y oxígeno al cerebro. Al interrumpir el flujo sanguíneo habitual, y luego de repente retirar la presión para restaurar el flujo, los individuos supuestamente desencadenan un sentimiento breve de euforia.**

**Pero la práctica conlleva un riesgo alto de asfixia, de pérdida de consciencia e incluso de muerte. Y los riesgos aumentan cuando los "jugadores" lo practican solos sin que haya nadie que pueda intervenir y detener el proceso de estrangulación, indicaron los autores del estudio.**

**"Sabemos a partir de investigaciones anteriores que los adolescentes que practican el juego de estrangulación también reportan niveles más altos de pensamientos suicidas que los que no participan en ese juego en absoluto",** comentó la coautora principal, Sarah Knipper.

**"Este estudio reciente nos dice que dentro de un grupo de adolescentes, los que participan solos son incluso más propensos a tener pensamientos suicidas",** añadió Knipper. **"[Tienen] 5 veces más probabilidades que los que lo hacen en grupo".**

Knipper es epidemióloga de salud escolar del programa de salud adolescente y escolar de la División de Salud Pública de Oregón de la Autoridad Sanitaria de Oregón, en Portland.

**Los autores del estudio apuntaron a estimados anteriores que sugieren que entre el 5 y el 11 por ciento de los niños estadounidenses han intentado el juego de estrangulación al menos una vez. Pero las cifras de víctimas siguen sin estar claras, ya que las muertes relacionadas con esto con frecuencia se califican de suicidios o accidentes indefinidos.**

El nuevo estudio observó los datos de salud mental de unos 21,000 estudiantes de octavo y undécimo curso en Oregón. La información fue recolectada en la Encuesta de adolescentes sanos de Oregón en 2011 y 2013. Oregón es el único estado que monitoriza de forma rutinaria el juego de estrangulamiento en sus encuestas, indicaron los autores del estudio.

**Los investigadores hallaron que casi el 4 por ciento de los chicos y las chicas dijeron que habían participado en un juego de estrangulación en algún momento de su vida. De ellos, aproximadamente el 18 por ciento dijeron que lo habían hecho a solas.**

**Además, los adolescentes que habían intentado practicar solos, tenían casi 5 veces más probabilidades de tener pensamientos suicidas que los que lo habían hecho en grupo, y más del doble de probabilidades de decir que tenían una mala salud mental en general.**

Knipper dijo que **"muchos padres no son conscientes del juego de estrangulación en absoluto"**.

Sarah Feuerbacher, directora clínica del Centro para la Consejería Familiar de la Universidad Metodista del Sur en Plano, Texas, **enfaticó que los padres deberían saber que "los niños que participan en el 'juego de estrangulación' no están jugando en absoluto. Lo que están haciendo es autolesionarse"**.

Y Feuerbacher añadió que **"incluso más difícil de asimilar [es que] los adolescentes que se sienten deprimidos son los que realizan conductas con las que se producen daño a sí mismos"**.

Los padres deberían intentar ofrecer **"un tiempo y un lugar seguros y en los que no se sientan avergonzados para hablar con su hijo y donde los padres no son 'padres', sino que simplemente escuchan"**, aconsejó.

"Los padres deberían estar callados, ser pacientes y escuchar de verdad. Deberían decir cosas breves y esperar una respuesta. **Deberían buscar el dolor que hay detrás de la agresión. Deberían mostrar empatía y compasión, y deberían expresar su admiración por su hijo"**, sugirió Feuerbacher.

[www.suicidioadolescente.com.ar](http://www.suicidioadolescente.com.ar)

**Lo más importante es conseguir ayuda para su hijo adolescente por parte de un profesional de la salud mental entrenado, dijo Feuerbacher. "Quizá no haya una segunda oportunidad",** añadió.

George Holden, catedrático del departamento de psicología de la Universidad Metodista del Sur, en Dallas, también anima a una intervención parental.

**"Cuando los padres se enteran de la existencia del [juego de estrangulación], necesitan hablar abiertamente del tema con sus hijos adolescentes", aconsejó. "De hecho, dicha charla podría ser un modo útil de empezar una conversación sobre los sentimientos de depresión, de autoestima baja, y otros problemas de salud mental".**

**Hasta 1 de cada 5 adolescentes experimentan depresión, y los padres deberían tranquilizar a sus hijos diciéndoles que sus problemas son habituales y tratables,** dijo Holden.

**"Los adolescentes deben saber que disponen de la ayuda de los consejeros o psicólogos escolares",** dijo.

El estudio fue publicado en línea el 21 de noviembre en la revista [Pediatrics](#).

FUENTES:

Sarah Knipper, M.S.W., school health epidemiologist, Oregon Public Health Division, Adolescent and School Health Program, Oregon Health Authority, Portland;

George W. Holden, Ph.D., chair, department of psychology, Southern Methodist University, Dallas;

Sarah Feuerbacher, Ph.D., clinic director, Southern Methodist University Center for Family Counseling, Plano, Texas; Nov. 21, 2016, [Pediatrics, online](#)