

La adolescencia puede ser una etapa turbulenta. Los adolescentes enfrentan una vasta cantidad de experiencias nuevas durante este período de transición, tales como nuevas relaciones, decisiones acerca del futuro y cambios físicos típicos.

Un número considerable de adolescentes enfrentan la depresión, una enfermedad con importantes consecuencias a largo plazo, entre las que se encuentra el riesgo de suicidio.

Otros adolescentes están simplemente abrumados debido a las incertidumbres de la adolescencia y sienten que no tienen a nadie en quien confiar. Su búsqueda de respuestas puede llevarlos a la “automedicación” para curar su dolor mediante el abuso de drogas o alcohol. O pueden expresar su furia y frustración al participar en actos de violencia. No quieren hablar acerca de sus emociones o problemas porque tal vez piensan que van a ser una carga o que otros se van a burlar de ellos. Muy a menudo, estos jóvenes problemáticos eligen quitarse sus propias vidas.

Señales del suicidio

Los factores de riesgo más fuertes con respecto al intento de suicidio en los jóvenes son la depresión, el abuso de alcohol o drogas, comportamientos agresivos o perturbadores e intentos previos de suicidio. Si varios de los siguientes síntomas, experiencias o comportamientos están presentes, se debe consultar a un profesional de la salud mental u otro adulto de confianza, como un padre o un consejero escolar:

**estado de ánimo depresivo,
abuso de sustancias adictivas,
frecuentes huidas o detenciones policiales,
pérdida familiar o inestabilidad, problemas importantes con los padres,
expresiones de pensamientos suicidas o conversaciones acerca de la muerte o de la vida después de la muerte durante momentos de tristeza o aburrimiento,
retramiento con respecto a los amigos y a la familia,
dificultades para enfrentar la orientación sexual,
pérdida del interés o placer por las actividades que solían ser placenteras,
embarazos no planeados,
impulsividad, comportamiento agresivo o expresiones frecuentes de furia.**

Los adolescentes que consideran la idea de suicidarse generalmente se sienten solos, sin esperanzas y rechazados. Son especialmente vulnerables a estos sentimientos si han sufrido una pérdida, humillación o trauma de algún tipo: escaso rendimiento en una prueba, ruptura con un novio o novia, padres con problemas de alcohol o drogas o que son abusivos o una vida familiar afectada por la discordia entre los padres, separación o divorcio. Sin embargo, un adolescente puede ser depresivo o suicida aun sin experimentar ninguna de estas situaciones adversas.

Los adolescentes que planean suicidarse pueden “limpiar la casa” al regalar sus objetos favoritos, limpiar sus habitaciones o tirar cosas. Luego de un período de depresión, pueden estar alegres repentinamente porque piensan que, al haber decidido terminar con sus vidas, han “encontrado la solución”.

Los jóvenes que han intentado suicidarse en el pasado o que hablan acerca del suicidio corren mayor riesgo de intentarlo, en el futuro. Escuche los indicios tales como “Estaría mejor muerto” o “No voy a ser un problema por mucho más tiempo”.

Algunas estadísticas acerca de los suicidios

Mientras que la tasa de suicidios de adolescentes ha disminuido casi el 25 por ciento desde el comienzo de los '90, el suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años.

- **Se calcula que la depresión aumenta el riesgo de un primer intento de suicidio alrededor de 14 veces.**
- **Más de la mitad de los niños que sufren de depresión intentarán suicidarse eventualmente al menos una vez, y más del siete por ciento morirá como resultado.**
- **Los hombres se suicidan cuatro veces más que las mujeres, pero las mujeres jóvenes intentan suicidarse tres veces más frecuentemente que los hombres jóvenes.**
- **El cincuenta y tres por ciento de los jóvenes que se suicida abusa de sustancias adictivas.**
- **Se utilizan armas de fuego en un poco más de la mitad de todos los suicidios de jóvenes.**

¿Qué se puede hacer?

A los adolescentes no los ayudan las conferencias o escuchar todas las razones por las cuales tienen que vivir. Lo que necesitan es que se les asegure que hay alguien a quien pueden acudir, ya sea la familia, amigos, consejeros escolares, médicos o maestros, para hablar acerca de sus sentimientos o problemas. Debe ser una persona que esté muy dispuesta a escuchar y que sea capaz de asegurarle que la depresión y las tendencias suicidas se pueden tratar.

El tratamiento es de suma importancia y puede incluir medicación, terapia verbal o una combinación de ambas. Se puede encontrar ayuda en varios lugares: a través de asociaciones de salud mental locales, médicos de familia, una asociación de médicos del condado, departamento de psiquiatría de un hospital local, centro de salud mental de la comunidad, miembro de un programa de trastornos del estado de ánimo asociado con una universidad o facultad de medicina o servicio para la familia u organismo social.

En resumen, simplemente tomarse el tiempo para hablar con adolescentes problemáticos acerca de sus emociones o problemas puede ayudar a prevenir la tragedia sin sentido del suicidio de adolescentes. Hágale saber que la ayuda está disponible.

Recursos

Para obtener más información, por favor contáctese con:

American Psychiatric Association (APA)

1000 Wilson Blvd., Suite 1825
Arlington, VA 22209
703-907-7300
www.healthyminds.org

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)

3615 Wisconsin Ave., N.W.,
Washington, DC 20016-3007
202-966-7300
www.aacap.org

National Mental Health Association (NMHA)

2001 N. Beauregard Street,
Piso 12
Alexandria, VA 22311
800-969-NMHA (6642)
www.nmha.org

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)

Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22201-3042
703-524-7600
Línea de ayuda e información:
800-950-NAMI (6264)
www.nami.org

American Association of Suicidology (AAS)

4201 Connecticut Avenue, NW,
Suite 310
Washington, DC 20008
Línea directa: 800-273-TALK (8255)
202-237-2280
www.suicidology.org

Hablemos Sobre Suicidio Adolescente



Parte de una serie de folletos diseñados para reducir los estigmas asociados con las enfermedades mentales al promover debates informados acerca de los trastornos y sus tratamientos psiquiátricos. Este folleto fue creado con propósitos educativos y no necesariamente refleja la opinión o política de la American Psychiatric Association. Para mayor información, por favor visite www.healthyminds.org.