

La sobrevivencia: cómo lidiar con la depresión y el suicidio en los adolescentes Recomendaciones para los padres



Un joven de 19 años, estudiante de segundo año de universidad acaba su proyecto semestral, le pide a su compañero de habitación que lo entregue, después maneja su coche al parque, conecta una manguera al escape y pone el otro extremo de la manguera adentro del coche. Murió de envenenamiento con monóxido de carbono, dejando una nota en la que le pide a su familia que lo perdonen porque "no podía seguir adelante".

Al igual que muchos otros adolescentes, parecía estar feliz, satisfecho psicológicamente y parecía tener grandes expectativas. Pero en su intimidad se sentía infeliz y deprimido al grado que la única solución que podía ver era el suicidio.

Este no es un incidente aislado. El índice de suicidio entre los niños, adolescentes y adultos jóvenes está aumentando. El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre la gente de 15 a 24 años de edad y el índice de suicidio parece estar aumentando. De acuerdo a un estudio realizado en 1991 por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, 27% de los estudiantes de escuela superior tuvieron ideas acerca del suicidio, 16% tenía un plan para suicidarse y 8% intentaron suicidarse. La Administración de Control de Alcoholismo, Drogadicción y de Salud Mental ha declarado que el suicidio en los adolescentes es un problema nacional de salud mental.

¿Por qué se quitan la vida los adolescentes? Los expertos mencionan causas como el divorcio, la violencia en la familia, la degradación de la unidad familiar, la presión para tener éxito y progresar e incluso la amenaza del SIDA, como factores que contribuyen a un índice de suicidio más alto. Más del 50% de los adolescentes que se suicidan también tienen un historial de consumo de alcohol y de drogas. Los eventos que generan tensión, tales como la pérdida de una persona significativa o el fracaso en la escuela, muchas veces desencadenan una reacción de suicidio en los adolescentes.

La depresión juega un papel en el suicidio

Para comprender la causa del suicidio en los adolescentes de una forma más clara, uno(a) debe ver más allá de lo superficial para saber lo que está sucediendo en la mente de un adolescente suicida. Muchos de los adolescentes que consideran el suicidio sufren de algún tipo de depresión. La gente que trabaja con adolescentes deprimidos ha notado cosas en común, como la infelicidad, así como sentimientos de confusión interna, caos y baja autoestima. Además, la desesperación y el coraje contribuyen muchas veces a que los adolescentes se suiciden.

En un estudio se determinó que 90% de los adolescentes suicidas creían que sus familias no los comprendían. Dichos adolescentes se sentían solos y anónimos. También creían que sus padres negaban o ignoraban sus intentos de comunicar sus sentimientos de infelicidad, frustración o fracaso. Algunos padres piensan que la depresión y las quejas son signos de debilidad, por lo que alientan a sus niños a que sean fuertes y que no muestren sus sentimientos. Los adolescentes suicidas piensan muchas veces que nadie los toma a ellos ni a sus sentimientos en serio o que la gente a su alrededor es hostil.

Un pediatra que da consejo a los adolescentes suicidas dijo que muchas veces dichos adolescentes hablan sobre la desesperación que todo implica. Muchas veces sienten que no tienen control, como por ejemplo, no tienen control de sus vidas.

Los adolescentes deprimidos podrían sentirse atraídos a otras personas que se sienten como ellos y forman un lazo de desesperación. Cierta música popular refleja esos sentimientos de alienación, furia autodestructiva e ideas de suicidio.

Los adolescentes necesitan aprender que la depresión puede terminarse si se dà tratamiento. Sin embargo, los adolescentes que sufren de depresión severa por primera vez podrían no enfocarse en cómo solucionarla. Algo que podría parecerle trivial a un padre o madre o maestro(a) podría ser devastador para un adolescente que ya se encuentra en un estado emocional delicado—hasta tal grado que no sea capaz de pensar claramente y ver la manera de solucionar el problema. Dichos adolescentes podrían ver el suicidio como la única opción.

Las tendencias de suicidio entre los adolescentes son tratables y prevenibles

La gente que está deprimida y que piensa en suicidio normalmente tienen cambios de conducta. Dichos cambios de conducta normalmente son una extensión de los sentimientos de depresión y son signos de advertencia. Si su hijo(a) adolescente tiene los siguientes signos de alerta, hable con él o ella acerca de lo que le preocupa y ayúdale a obtener ayuda si los signos de alerta continúan.

- Cambios notables en los hábitos de comer y dormir
- Una conducta inexplicable o inusualmente severa, violenta o rebelde
- Aislamiento de la familia o los amigos
- Huye de la casa
- Un aburrimiento persistente y/o dificultades para concentrarse
- Consumo de alcohol y/o drogas
- Una baja inexplicable en la calidad del trabajo escolar
- Una mala apariencia inexplicable
- Cambios de personalidad drásticos
- Quejas sobre problemas físicos que no son reales
- Un enfoque en los temas sobre la muerte
- Regala posesiones personales valiosas
- Habla sobre el suicidio o hace planes, incluso bromeando
- Amenaza con quitarse la vida o intenta hacerlo

Frecuentemente, antes de suicidarse, la gente amenaza con quitarse la vida. Dichas amenazas, al igual que los intentos de suicidio previos, hay que tomarlas siempre en serio. La mayoría de la gente que se suicida ha intentado suicidarse al menos una vez previamente.

Preguntarle a su hijo(a) adolescente si está deprimido(a) o si está pensando en suicidarse le indica que alguien está interesado(a) por él(ella). De esa manera usted no lo está incitando a suicidarse. En lugar de eso, le está dando la oportunidad de hablar sobre sus problemas.

Recuerde que los sentimientos de depresión y suicidio son problemas mentales tratables. El primer paso consiste en oír lo que su hijo(a) adolescente tenga que decir. Un profesional deberá entonces diagnosticar la afección de su hijo(a) y determinar un plan de tratamiento apropiado. Su hijo(a) necesita hablar sobre sus propios sentimientos y muchos de los adolescentes suicidas piden ayuda a su manera muy particular. Su hijo(a) necesita sentir que hay esperanza—que la gente oirá lo que tiene que decir, que las cosas mejorarán y que él o ella podrá superar sus problemas.

Los padres y amigos pueden ayudar a un adolescente deprimido por medio de las siguientes estrategias:

1. Hable, haga preguntas y esté dispuesto(a) a escuchar. No considere que los problemas de su hijo(a) no tienen importancia. Los padres y otros adultos importantes nunca deben burlarse ni ignorar las preocupaciones de los adolescentes, especialmente si son muy importantes para él o ella y le están causando infelicidad.
2. Sea honesto(a). Si está preocupado(a) por su hijo(a), dígáselo. No hará que su hijo(a) piense en suicidarse por tan solo hacerle preguntas al respecto.
3. Dígale lo que siente. Hágale saber a su hijo(a) que no está solo(a). Todos nos llegamos a sentir tristes o deprimidos en ciertas ocasiones.
4. Obtenga ayuda para su hijo(a) y para usted mismo(a). Hable con el pediatra, maestro(a), consejero(a), guía espiritual u otro profesional capacitado. No espere a que el problema “desaparezca”. Aunque los sentimientos de tristeza y depresión pueden desaparecer tan rápido como llegan, también pueden acumularse hasta el punto en el que un adolescente piense que el suicidio es la única manera de solucionar las cosas. Tenga cuidado de no suponer que los problemas de su hijo(a) se han resuelto con tal facilidad.

Hay que llevar al hospital a los adolescentes que intentan suicidarse inmediatamente, para que les hagan una evaluación psiquiátrica. Si se determina que el adolescente deprimido se puede ir a la casa de manera segura, sería aconsejable sacar de la casa cualesquiera medios letales y accesibles para suicidarse, tales como medicinas, armas de fuego, navajas, cuchillos, etc.

Fuentes de ayuda

Hay muchas fuentes de información para ayudar a los adolescentes con problemas y a sus familias. Frecuentemente, el pediatra, quien ha registrado el avance físico y emocional del adolescente desde la infancia, tiene la mejor perspectiva para detectar y ayudar a tratar la depresión. Sin embargo, su hijo(a) adolescente podría necesitar consejo adicional. Vea las *páginas amarillas* de su ciudad para encontrar los números telefónicos locales de las líneas de información sobre el suicidio, centros de crisis y centros de salud mental.

Las siguientes organizaciones también pueden proporcionar información sobre la prevención del suicidio:

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
(Academia Americana de Psiquiatría de Niños y Adolescentes)
3615 Wisconsin Ave, NW,
Washington, DC 20016
202/966-7300

American Association of Suicidology
(Asociación Americana de Suicidología)
4201 Connecticut Ave, NW, Suite 310,
Washington, DC 20008
202/237-2280

American Psychiatric Association
(Asociación Psiquiátrica Americana)
1400 K St, NW, Suite 501,
Washington, DC 20005
202/682-6000

American Psychological Association
(Asociación Americana de Psicología)
750 1st St, NE,
Washington, DC 20002
202/336-5700

National Mental Health Association
(Asociación Nacional de Salud Mental)
1021 Prince St.
Alexandria, VA 22314-2971
800/969-6642

Los adolescentes suicidas pueden recuperar su salud nuevamente si reciben tratamiento profesional y apoyo de su familia y sus amigos.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1990, revisado 2-95.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría