

CLAVES PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DE ADOLESCENTES

Cristina Castilla y Aída de Vicente

El suicidio adolescente es un asunto muy serio que se ha convertido en un problema creciente de salud. En España es la primera causa externa de muerte. Además es la primera causa absoluta de muerte en los varones de 15 a 29 años y la segunda causa, después de los tumores, en las mujeres de la misma edad.

Según la literatura, la presencia de un trastorno mental es el principal factor de riesgo de suicidio; aunque existen también otros componentes que influyen, como: la edad, el género, el grupo étnico, la dinámica familiar o los eventos estresantes de la vida.

En concreto, según una investigación del Instituto Nacional de Salud Mental de EE.UU., más del 90% de las personas que se suicidan presentan depresión y otros trastornos mentales, así como trastornos de abuso de sustancias. Estos factores de riesgo, se suelen combinar con otras circunstancias externas que hacen que los adolescentes vulnerables se vean incapaces de afrontar los desafíos de la vida. Algunos ejemplos de estos estresores son: problemas disciplinarios, pérdidas personales, violencia familiar, confusión en la orientación sexual, abuso físico o sexual o ser víctima de acoso.

El suicidio es un evento relativamente raro y es difícil predecir con exactitud qué personas con estos factores de riesgo finalmente intentarán suicidarse. Sin embargo, es importante detectar a los jóvenes en riesgo, observando los signos previos, ya que un tratamiento adecuado podría salvar muchas vidas.

Algunas de las señales de advertencia son:

✓ Hablar sobre la muerte: cualquier mención sobre la muerte, desaparecer, saltar o algún tipo de autolesión...

- ✓ Pérdida reciente: haber vivido recientemente alguna muerte cercana, divorcio, rotura de una relación, haber perdido la confianza en sí mismo, la autoestima, la pérdida de interés por los amigos, pasatiempos o actividades que anteriormente disfrutaba.
- ✓ Cambio de personalidad: triste, retraído, irritable, ansioso, cansado, indeciso, apático.
- ✓ Cambio de comportamiento: incapacidad para concentrarse en las tareas escolares, laborales o rutinarias.
- ✓ Cambio en los patrones de sueño: insomnio, a menudo con despertar temprano o dormir demasiado, pesadillas.
- ✓ Cambio en los hábitos de alimentación: pérdida de apetito o de peso, o lo contrario, comer en exceso.
- ✓ Miedo a perder el control: actuar erráticamente, perjudicarse a sí mismo o a los demás.
- ✓ Baja autoestima: sentirse inferior, sentir vergüenza, culpa, odio a uno mismo, o verbalizaciones como “*todo el mundo estaría mejor sin mí*”.
- ✓ No tener esperanza en el futuro: creer

que las cosas nunca mejorarán o que nada cambiará.

Mientras que las políticas preventivas como las de tráfico parecen haber conseguido disminuir la cifra de víctimas por este motivo, en España faltan todavía planes o estrategias nacionales de prevención del suicidio que podrían evitar hasta 4.000 muertes al año, según datos del Instituto Nacional de Estadística. Tal y como apuntan los expertos, para poder abordar este problema en nuestro país y prevenirlo, sería necesaria una correcta visibilización del suicidio por parte de los medios de comunicación, crear mayor conciencia social del problema y la elaboración de un plan nacional.

En otros países hay ya esfuerzos nacionales para prevenir el suicidio, que incluyen programas de educación escolar, teléfonos de atención en crisis, directrices a los medios de comunicación, y en el caso de EE.UU., la limitación del acceso a las armas de fuego.

Fuente:

<http://www.apa.org/research/action/suicide.aspx>