

Suicidio en adolescentes: ¿Cuáles son los factores de riesgo?

 childmind.org/es/articulo/suicidio-en-adolescentes-cuales-son-los-factores-de-riesgo

El temperamento, la familia y el entorno juegan un papel importante.

Escrito por: Nadine Kaslow, PhD

Listen to this article

0:00 / 8:32

BeyondWords 

Uno de los mitos existentes sobre las personas que hablan de suicidarse, y aquellos que realmente lo intentan, es que se trata simplemente de una llamada de atención o un “grito de ayuda”. Los niños que hablan o escriben acerca de matarse no son tomados en serio y se les considera excesivamente melodramáticos (¡obviamente no lo dicen en serio!). Pero una amenaza de suicidio no debería nunca ser ignorada, incluso cuando provenga de un niño que ha amenazado con suicidarse ya tantas veces que estamos tentados a dejar de tomarlo en serio. Es importante responder seria y cuidadosamente a dichas amenazas y a otras señales de advertencia. Estas no significan necesariamente que un niño vaya a intentar suicidarse. Pero es una posibilidad que no se debe descartar.

Cuando se reflexiona sobre este tema, resulta útil conocer los factores que hacen que las personas más jóvenes sean más (o menos) propensas a considerar o intentar suicidarse. ¿Qué sabemos de los jóvenes que intentan quitarse la vida o de aquellos que finalmente mueren por suicidio? Analicemos los factores de riesgo (aquellos que aumentan las probabilidades de que un niño manifieste conductas suicidas), así como los factores protectores, es decir, aquellos que reducen el riesgo.

Si un niño tiene muchos factores de riesgo y prácticamente ningún factor protector, es razón suficiente para preocuparse por él. Por otro lado, si tiene una cantidad razonable de factores de riesgo pero tiene muchos factores protectores, usted puede preocuparse un poco menos, aunque aún así, por supuesto, debe mantener la preocupación.

Estos son algunos factores de riesgo de suicidio:

- Una pérdida reciente o seria. Esto puede incluir la muerte de un miembro de la familia, un amigo o una mascota. Los niños pueden sentir que la separación o el divorcio de los padres, o una ruptura con el novio o la novia es como una profunda pérdida, además de la pérdida del empleo de uno de los padres, o que la familia pierda su casa.
- Un trastorno psiquiátrico, particularmente un trastorno del estado de ánimo, como depresión, trauma o un trastorno relacionado con el estrés.
- Intentos de suicidio anteriores aumentan el riesgo de otro intento de suicidio.
- Trastorno por consumo de alcohol u otras sustancias, así como también meterse en muchos problemas, tener problemas disciplinarios e involucrarse en comportamientos de alto riesgo.
- Tener dificultades relacionadas con su orientación sexual en un ambiente que no sea respetuoso o que no acepte dicha orientación. El problema no es si el niño es homosexual o la niña es lesbiana, sino si tiene dificultades en un entorno donde no los apoyan.
- Un historial familiar de suicidio es algo que puede ser realmente significativo y preocupante, como lo es también un historial de violencia doméstica, abuso o negligencia infantil.
- La falta de apoyo social. Un niño que no siente el apoyo de un adulto importante en su vida, así como tampoco de sus amistades, puede aislarse tanto que el suicidio le puede parecer la única salida a sus problemas.
- Bullying. Sabemos que ser víctima de bullying es un factor de riesgo, pero también hay cierta evidencia de que los niños que son los bullies o acosadores pueden tener un riesgo de comportamiento suicida más alto.
- Tener acceso a productos y/o artículos letales, como armas de fuego y medicamentos.
- El estigma asociado a pedir ayuda. Una de las cosas que sabemos es que mientras más desesperadas y desamparadas se sienten las personas, tienen más probabilidad de elegir hacerse daño a sí mismas y terminar con su vida. Del mismo modo, si sienten mucha culpa o vergüenza, si sienten que no valen nada o tienen baja autoestima.
- Barreras para acceder a servicios. Las dificultades para recibir los servicios necesarios incluyen la falta de proveedores de servicio bilingües, medios de transporte no confiables y el alto costo de los servicios.
- Las creencias culturales y religiosas de que el suicidio es una manera noble de resolver un dilema personal.

¿Pero qué hay de los factores protectores? ¿Qué cosas pueden reducir el riesgo de involucrarse en un comportamiento suicida?

Estos son algunos factores protectores claves:

- Buenas habilidades para resolver problemas. Los niños que pueden ver un problema y buscar maneras efectivas de manejarlo, así como resolver conflictos de manera no violenta, tienen un riesgo menor.

- Vínculos fuertes. Mientras más fuertes son los vínculos que tienen los niños con sus familias, amigos y con las personas de la comunidad, tienen menor probabilidad de hacerse daño a sí mismos. En parte, eso es porque se sienten queridos y apoyados, y en parte porque tienen personas a quienes acudir cuando están teniendo dificultades y se sienten realmente atrapados.
- Acceso restringido a productos y/o artículos letales, como armas de fuego y medicamentos.
- Creencias culturales y religiosas que desalientan el suicidio y apoyan la autopreservación.
- Acceso relativamente fácil a atención médica apropiada, ya sea a psicoterapia, terapia individual, grupal, familiar, o medicación cuando es indicada.
- Atención efectiva para trastornos mentales, físicos, así como para el uso de sustancias. Una buena atención a la salud mental y la salud general tiene que ver con mantener relaciones continuas y con hacer que los niños se sientan vinculados a profesionales que los atienden y están disponibles para ellos.

Entonces, ¿qué debe hacer si su hijo encaja en el perfil de alguien que está en riesgo de suicidio? Las señales de alerta que se deben considerar incluyen cambios en la personalidad o del comportamiento que pueden no estar relacionados de manera evidente con el suicidio. Cuando un adolescente se siente triste, está más introvertido, irritable, ansioso, cansado o apático, y cuando las cosas que antes les parecían divertidas ya no lo son, entonces usted debe preocuparse. Cambios en los hábitos de sueño o hábitos alimentarios, también pueden ser indicios.

Actuar de manera errática o arriesgada también es una señal de alerta. Si un adolescente comienza a tomar malas decisiones, o si comienza a hacer cosas que son dañinas para sí mismo o para otras personas, como bullying o involucrarse en peleas, puede ser una señal de que está perdiendo el control.

Y, finalmente, si un niño está hablando sobre morirse, siempre se debe prestar atención. “Quisiera estar muerto”. “Solo quiero desaparecer”. “Quizás debo saltar de ese edificio”. “Tal vez debería darme un tiro”. “Todos estarían mejor si yo no estuviera aquí”. Cuando escuche este tipo de comentarios, es importante que los tome en serio, incluso cuando sienta que su hijo no puede estar diciéndolo en serio.

¿Qué hacer? La primera cosa que debe hacer es hablar.

Para más información y recursos sobre el suicidio, consulte la página de ayuda contra el suicidio de la American Psychological Association (en inglés).

La última revisión de este artículo se realizó el 13 de septiembre de 2022.

