

Red Informal de Documentación sobre la
Salud Psicosocial de la Familia

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

Documento n° 129
Septiembre 2021



Documento elaborado por
el Dr. D. José Antonio Serrano.
Director del Área de Salud

La familia como agente de salud

Introducción

La Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP), junto con la OMS, establecieron el 10 de septiembre como el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

Este asunto preocupa mucho a los expertos, que ven cómo cada vez más jóvenes y adolescentes sufren de problemas psíquicos y psicológicos, muchas veces no detectados, y que finalizan en suicidios.

Por ello, recomiendan a los padres y profesores conocer bien los factores de riesgo para poder detectar los problemas con antelación, y poder así dar herramientas a los menores y jóvenes que les permitan salir de esa situación de especial vulnerabilidad en la que se encuentran.

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 de una petición 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 no debemos nunca ignorar una amenaza de suicidio, incluso cuando provenga de una niña que ha amenazado con suicidarse ya tantas veces que estamos tentados a dejar de tomarla en serio. Es importante responder seria y cuidadosamente a dichas amenazas y a otras señales de advertencia. Estas no significan que un niño vaya a intentar suicidarse. Pero es una posibilidad que no se puede descartar.

Cuando se reflexiona sobre este tema, resulta útil conocer los factores que hacen que los más jóvenes sean más o menos propensos 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) y los factores protectores, es decir, aquellos que reducen el riesgo.

Si un niño tiene muchos factores de riesgo y apenas factores protectores, es razón suficiente para preocuparse sumamente por él. Por otro lado, si tiene una cantidad razonable de factores de riesgo pero tiene muchos factores protectores, puede preocuparse algo menos, aunque aún así, por supuesto, debe seguir preocupándose por él.

Algunos factores de riesgo:

- 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 la depresión, o un trastorno relacionado con estrés.
- Intentos de suicidio anteriores aumentan el riesgo para otro intento de suicidio.
- Trastorno de consumo de alcohol y otras sustancias, así como también involucrarse en muchos problemas, tener problemas disciplinarios, involucrarse en comportamientos de alto riesgo.
- Tener dificultades con su orientación sexual.
- 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 también de sus amistades, puede aislarse tanto que el suicidio le puede parecer la única salida a sus problemas.
- Acoso. Sabemos que ser víctima de acoso es un factor de riesgo, pero también hay cierta evidencia de que niños que son acosados pueden tener un riesgo más alto de comportamiento suicida.
- Tener acceso a productos y/o artículos letales, como armas de fuego y pastillas.
- El estigma asociado a pedir ayuda. Una de las cosas que sabemos es que mientras más desesperadas y desamparadas las personas se sienten, tienen más probabilidad de elegir hacerse daño a ellos mismos y terminar con su vida. También si ellos sienten mucha culpa o vergüenza, o si ellos se sienten que no valen nada o si tienen baja autoestima.
- Barreras para acceder a servicios: Dificultades para recibir servicios que necesitan de verdad incluyen la falta de proveedores de servicio bilingües, medios de transporte no confiables, y el costo financiero de los servicios.
- Las creencias culturales y religiosas de que el suicidio es una manera noble para resolver un dilema personal.

¿Y qué hay de los factores protectores? ¿Qué cosas pueden mitigar el riesgo de involucrarse en comportamiento suicida?

Aquí hay algunos factores protectores claves:

- Buenas habilidades para resolver problemas. Los niños que son capaces de ver un problema y buscar maneras efectivas de manejarlo, y la capacidad de resolver conflictos de manera no violenta, tienen un riesgo menor.
- Conexiones fuertes. Mientras más fuertes son las conexiones que los niños tienen con sus familias, con sus amigos, y con las personas en la comunidad, tienen menor probabilidad de hacerse daño a ellos 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 pastillas.
- Creencias culturales y religiosas bajo las cuales el suicidio está mal visto y se apoya la auto-preservación.
- Acceso relativamente fácil a intervención clínica apropiada, ya sea a psicoterapia, terapia individual, grupal, familiar, o medicamento si es indicado.
- Atención efectiva para trastornos mentales, físicos y del uso de sustancias. Buena atención de la salud mental y la salud general tiene que ver con mantener relaciones continuadas y hacer que los niños se sientan conectados a profesionales que los atienden y están disponibles a ellos.

Entonces, ¿qué debe hacer si su hijo encaja en el perfil de alguien que está en peligro de suicidarse? Las señales de alerta que se deben tener pendientes incluyen cambios en la personalidad o del comportamiento que pueden no estar obviamente relacionados con el suicidio. Cuando un adolescente se pone triste, más introvertido, más irritable, ansioso, cansado, o apático; las cosas que antes les parecían divertidas ya no lo son, entonces usted debe preocuparse. Cambios en los hábitos de sueño o hábitos

alimenticios, también pueden ser indicios.

Actuar de manera errática o temeraria es también 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 acoso o peleas, puede ser una señal de que está perdiendo el control.

Y, finalmente, si un niño está hablando sobre morirse, debe siempre prestar atención. “Quisiera estar muerto”. “Sólo quiero desaparecer”. “Quizás debo saltar de ese edificio”. “Quizás debo darme un tiro”. “Todos estarían mejor si yo no estuviera aquí”. Cuando escuche este tipo de comentarios, es importante que los tome en serio; aún si no puede imaginar que su hijo lo diga 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 Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés)

Artículo extraído del Child Care Institute: <https://childmind.org/es/articulo/suicidio-en-adolescentes-cuales-son-los-factores-de-riesgo/>