



SUICIDIO E INTENTOS DE SUICIDIO

En Europa occidental, durante los últimos 40 años ha habido un incremento del número de gente joven que intenta matarse. Los porcentajes varían mucho de país a país. El número de jóvenes que mueren en España tras intentar suicidarse es muy pequeño. El suicidio es muy raro en menores de 14 años. Esto es probablemente debido a que los menores tienden a mostrar malestar psicológico de otras formas, -llorando o protestando, por ejemplo-. No tienen la habilidad para planear o llevar a cabo tareas complejas en solitario y no comprenden el concepto de la permanencia de la muerte. Cuando un niño se mata, es generalmente accidental, a veces porque un juego termina en tragedia.

Hay muchos más suicidios en adolescentes. Entre jóvenes de 15 a 19 años, hay más de 13 suicidios por cada 100.000 jóvenes cada año. Los jóvenes varones en estas edades tienen incluso más riesgo. Suelen mostrar menos su malestar que las jóvenes mujeres.

El riesgo de suicidio en jóvenes es mayor cuando:

- Están deprimidos o padecen de una enfermedad mental seria. Si reciben el tratamiento que necesitan, este riesgo disminuye en gran medida.
- Consumen drogas o alcohol cuando están preocupados.
- Han intentado matarse anteriormente o han planeado durante un tiempo cómo morir sin poder ser salvados o descubiertos.
- Tienen un familiar que intentó suicidarse.

¿Por qué hay gente que intenta matarse?

Casi todo el mundo tenemos momentos en los que nos podemos sentir tristes y solos. A veces puede parecer que no gustamos a nadie, que somos un fracaso, que molestamos a la gente y que a nadie le importaría si estuviésemos muertos. Podemos sentirnos enfadados con el mundo o sin esperanza pero incapaces de decirlo.

Son sentimientos como estos los que hacen a algunos jóvenes intentar suicidarse. A menudo, muchas cosas negativas han ocurrido en poco tiempo y una mayor o un rechazo pueden ser la gota que colma el vaso. Una riña con los padres puede ser un ejemplo. Otro el enfadarse con un amigo o el meterse en problemas. Los adolescentes que intentan matarse, con frecuencia llevan un tiempo intentando “solucionar” por su cuenta sentimientos que pueden ser muy intensos y es la primera vez en su vida que lo

hacen. Por tanto, no saben bien cómo hacerlo o les falta el apoyo que necesitan para adaptarse o solucionar un gran disgusto. Se sienten incapaces y no ven una salida.

Frecuentemente, la decisión de intentar suicidarse se toma rápidamente y sin pensar. En el momento, muchos sólo quieren que los problemas desaparezcan y no saben cómo obtener ayuda. Se sienten como si su única salida fuera el suicidio.

¿Lo hacen sólo para llamar la atención?

Hoy día es frecuente que los jóvenes que han intentado suicidarse por sentirse desesperados o infelices sean vistos en los hospitales. En la mayoría de los casos, el joven se arrepiente de su intento. A veces en realidad no quieren morir pero necesitan “hacer algo” para mostrar su malestar y hacer que la gente se preocupe. Todo intento debe siempre ser tomado muy en serio. El joven necesita un adulto que entienda sus sentimientos, aunque puede resultarles difícil expresarlos con palabras. Necesitan a alguien que les dé una ayuda constructiva.

¿Quiénes tienen más riesgo?

Hay tres grupos:

- En uno de cada cinco casos, el joven no muestra ningún signo o síntoma previo de dificultad conductual o emocional. Están preocupados por problemas comunes con sus padres o sus amigos, bajo presión de exámenes o han sufrido un rechazo o la pérdida de un ser querido. Si el joven es capaz de hablar de sus problemas y obtener ayuda, es improbable que repita el intento.
- En tres de cada cinco casos, el joven ha venido mostrando signos de problemas emocionales o conductuales meses antes del intento y no ha sido capaz de encontrar ayuda. Estos jóvenes a menudo necesitan ayuda especializada como una terapia de apoyo o tratamiento psiquiátrico para la depresión u otros problemas de salud mental.
- En uno de cada cinco casos, el joven tiene problemas serios desde hace mucho tiempo. Estos son los que más probablemente lo intenten de nuevo. Algunos puede que ya estén viendo a un terapeuta, consejero, psiquiatra o trabajador social. Otros pueden haber rechazado ayuda y parecer que están huyendo de sus problemas. Algunos buscan un escape a través de las drogas o el alcohol. Los jóvenes que abusan de drogas o alcohol tienen el mayor riesgo de muerte por suicidio.

¿Qué se puede hacer para ayudar?

- Darte cuenta cuando tu hijo está irritable, aislado o preocupado.
- Ayudarle a que hable de sus preocupaciones. Mostrarles que te importan escuchándole y ayudándole a encontrar soluciones a sus problemas.
- Comprar medicación de poco en poco. Ayuda a prevenir intentos de suicidio impulsivos después de una discusión o una riña.

- Mantener la medicación cerrada.
- Obtener ayuda si los problemas o las discusiones familiares continúan preocupándoos a ti o a tu hijo.

Para un padre es duro aceptar un intento de suicidio en un hijo y es normal sentirse enfadado, atemorizado o culpable. Puede también ser duro tomárselo en serio o saber qué es lo que se puede hacer.

Ayuda especializada disponible

Cualquier persona que haya ingerido una sobredosis o que haya intentado suicidarse necesita una valoración urgente por un médico aunque aparentemente esté bien. Los efectos pueden a veces aparecer más tarde. Incluso pequeñas cantidades de alguna medicación pueden ser mortales.

Todo joven que intenta suicidarse o hacerse daño a sí mismo debería ser valorado por un especialista en salud mental antes de ser dado de alta del hospital. A menudo lo hará un psiquiatra del servicio local de salud mental infanto-juvenil, que intentará descubrir las causas del problema y prevenir la posible repetición del intento. Es de gran ayuda que los padres o los cuidadores participen en esta valoración. Es más fácil entender el trasfondo de lo que ha sucedido y saber si es necesaria ayuda después de que el joven deje el hospital. En general algún tipo de ayuda será ofrecida por la persona del servicio de salud mental infanto-juvenil que ha llevado a cabo la valoración.

El tratamiento puede ser crucial. Muchos jóvenes repetirán el intento si no reciben la ayuda que necesitan. A menudo el tratamiento incluirá algunas sesiones de trabajo individual o con la familia. Una pequeña proporción de jóvenes que intenten matarse todavía querrá realmente morir. Con frecuencia, sufren de depresión o algún otro problema de salud mental con tratamiento. Quizás éstos necesiten ayuda especializada durante un periodo más largo de tiempo.

Bibliografía

Carr, A. (ed.) (2000) *What Works with Children and Adolescents? A Critical Review of Psychological Interventions with Children, Adolescents and their Families*. London: Brunner-Routledge.

Rutter, M. & Taylor (eds) (2002) *Child and Adolescent Psychiatry (4th edn)*. London: Blackwell.

Scott, A., Shaw, M. & Joughin, C. (2001) *Finding the Evidence: A Gateway to the Literature in Child and Adolescent Mental Health (2nd edn)*. London: Gaskell.

© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.

Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636.