



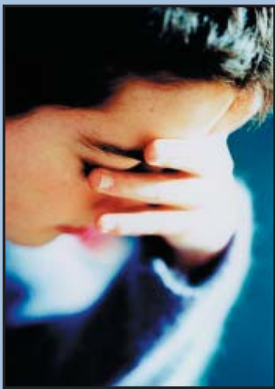
La depresión, el suicidio y los adolescentes

Testimonios reales

Introducción

Científicos de todo el mundo estiman que en los próximos años habrá dos enfermedades que costarán muchas vidas: el infarto al miocardio y la depresión. Los especialistas abogan por tratamientos preventivos, por esa razón estamos llamando a padres de familia, profesores de escuela y encargados de los servicios de salud a prevenir el suicidio entre los adolescentes, lo cual se ha convertido en un problema social muy relevante.

Los diarios anuncian continuamente suicidios en los adolescentes, nos proporcionan estadísticas de distintas partes de Latinoamérica. Los medios informativos tratan de prevenir el suicidio permitiendo este tipo de programas de prevención. Hoy los padres se preocupan un poco más sobre el suicidio porque antes pensaban que eso no podía pasarle a sus hijos.



Hay muchas estadísticas muy bien fundadas y estudios serios sobre el suicidio en América Latina y los países de habla hispana; sin embargo, esto no es suficiente para acabar de raíz con el problema del suicidio, pero sí podemos disminuirlo y culturizar a las familias que nos escuchan hoy e informarles acerca de esto.

Los especialistas abogan por tratamientos preventivos, uso de fármacos antidepresivos, etc. Los servicios de urgencia se ven sobrepasados a causa de problemas físicos genuinos: dolores tipo infarto, dolores fuertes de cabeza, problemas de indigestión, problemas de colon irritable, problemas de periodos alterados, los cuales frecuentemente son resultado de la depresión y la depresión es causa principal del suicidio.

En México, al menos 40% de la población económicamente activa está deprimida, asegura **Irma Corlay**, médico psiquiatra del **Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional Siglo XXI del IMSS**. “Ante el acelerado mundo en el que nos ha involucrado el desarrollo económico y el mercado,

sólo hay una respuesta: depresión, infelicidad y mayor frustración”.

El aumento de las cifras en cuanto a la mejoría económica no aumenta la sensación de bienestar, satisfacción y felicidad de las personas. Un solo grito desesperado de angustia va a dar a las consultas médicas públicas y privadas, y esto es a causa de la depresión, junto con sus efectos físicos y emocionales, que son muchos.

En opinión de los expertos

Hoy nos enfocaremos a una entrevista muy valiosa con una eminencia en el tema, que nos proporcionará una idea sobre el suicidio en los adolescentes, qué lo origina, por qué algunos adolescentes sólo lo intentan y otros sí lo logran. Esté muy atento a este programa, ya que involucra a nuestros hijos adolescentes, a quienes amamos entrañablemente.

¿Qué es lo que causa que algunas personas piensen en el suicidio o incluso que lo intenten hacer? El **Dr. David Shaffer**, director del Centro de Psicología de Niños y Adolescentes de la Universidad de Columbia y experto en comportamientos suicidas dice que *“las causas del suicidio son muy complejas pero los patrones de conducta de las personas son los mismos.”*

“Es posible que la familia y los amigos puedan ayudar a prevenir suicidios reconociendo prontamente los signos de alarma. Creo que la mejor forma de terminar con el suicidio en los adolescentes primeramente es prevenirlo, la prevención es la mejor medicina.” Esto lo señala el Dr. Shaffer y explica los riesgos y qué se puede hacer para evitarlo.

¿A qué edad las personas comienzan a tener pensamientos suicidas?

“No se tiene mucha de información acerca de lo que piensan los niños que cursan la secundaria, pero creo que los pensamientos suicidas comienzan justo después de pubertad o en la edad cercana a esta etapa. Pero hay niños que desde muy pequeños dicen cosas como que desean morirse o que se van a matar. Es bastante raro que los niños

pequeños tengan este tipo de pensamientos.”

¿Qué es lo que hace que estos pensamientos suicidas se tengan a temprana edad?

“Los pensamientos suicidas, obviamente son debidos a una mezcla de situaciones que el individuo trae graduando dentro de sí. Algunos niños hablan acerca de sus ideas suicidas sólo cuando se sienten emocionalmente decaídos.”

Usted puede estar pensando: ¿cómo es posible que los niños se quieran quitar la vida? El suicidio en niños es una de las causas principales de muerte en los Estados Unidos, tampoco es nada nuevo en América Latina, que no tengamos estadísticas un poco más acertadas, estudios más profundos al respecto o información no significa que no tengamos ese problema, basta echar un vistazo a los diarios y recordar que muchas familias no reportan el suicidio por cuestiones de vergüenza.

No tenemos estadísticas fieles que nos brinden información sobre el suicidio en Latinoamérica, pero si sabemos que las tasas son muy altas, por las cifras que presentan hospitales, centros médicos y algunos más.



Sí, definitivamente los niños si tienen pensamientos suicidas y éstos se deben a una mezcla de situaciones que el niños trae guardando dentro de sí. Hay niños que expresan sus pensamientos suicidas sabiendo lo que están diciendo, aunque no es muy común, no necesariamente indica lo que realmente pasa dentro del individuo.

¿Los pensamientos suicidas frecuentemente llevan a un intento de suicidio?

“Los intentos de suicidio son muy comunes en niños depresivos, quienes son los que van en busca de tratamiento. Encontraremos que un 40 o 50% tendrán pensamientos suicidas y alrededor de 30% tendrán un intento suicida.”

¿Quiénes están en mayor riesgo de suicidarse?

“En primer lugar, los niños son más propensos a suicidarse conforme van creciendo. Los adolescentes que son más propensos a cometer suicidio son aquellos que tienen entre 18 y 19

años de edad. En segundo lugar, la mayor parte de los suicidios se dan en los niños varones; es cinco veces más común en suceso entre los niños que entre las niñas. En tercer lugar, es importante tomar en cuenta el historial familiar, el suicidio es dos veces más frecuente en las familias que tienen algún antecedente de suicidio.

El tipo de personas que están en gran riesgo son aquellos niños que son muy impulsivos, que rápidamente pierden su temperamento, que cambian rápidamente sus estados de ánimo, que tienen depresión o que abusan de sustancias tóxicas. Hay dos emociones que parecieran causar el suicidio: la incapacidad de controlar las emociones, sentimientos y acciones, y la desesperanza.”

Un testimonio verídico

Como padres de familia o familiares necesitamos estar alertas, no en un estado de pánico, pero sí conocer quiénes están en más riesgo de suicidarse. Los niños son más propensos a suicidarse conforme van creciendo, aquí es donde la atención de los padres debe estar muy cercana a los hijos, así como la comunicación y el afecto.

Los adolescentes que son más propensos a cometer suicidio son aquellos que tienen entre 18 y 19 años de edad. Como lo hemos mencionado en otros programas, esta es una edad difícil si no se abren bien las líneas de comunicación y si no se trabaja profundamente en la familia. Si los niños varones de esta edad no tienen con quién comunicar sus sentimientos, depresiones, tristezas, fracasos, etc., o si no se detecta médicamente la depresión, se confunden con cuestiones de carácter.

Para muestra un botón basta. Recuerdo a un padre de familia de clase económica media que nos solicitó ayuda para tratar con su hijo que tenía intentos suicidas, a lo cual acudimos de inmediato. Al llegar al hospital donde estaba internado el joven, de unos 17 o 18 años, vimos que estaba tratado por psiquiatras y que su cuadro depresivo estaba siendo controlado dentro del hospital.

La recomendación del psiquiatra al padre de familia fue: *“Usted necesita estar muy cercano a su hijo y trabajar en coordinación con el psiquiatra para coordinar ambos el comportamiento y el seguimiento del muchacho.”* Pero el seguimiento, al salir del

hospital, fue muy escaso de parte del padre, quien se afanaba mucho por sus negocios y pensó que el problema de depresión e intentos de suicidio habían terminado.



Él pensó que por haberlo llevado a un buen hospital y haber recibido tratamiento inmediato el muchacho se iba a curar, pero el consejo del psiquiatra fue despreciado y el padre de familia no regresó a consultar a su hijo, ni tuvo esa relación con él, sino que se afanó en sus negocios. El hijo siguió con su depresión y volvió a tratar de suicidarse hasta que finalmente lo logró.

¿Qué aprendemos de esto? Es importante la relación familiar, pues los adolescentes que son más propensos a cometer suicidio son aquellos que tienen entre 18 y 19 años. Es necesaria una buena comunicación entre el padre y el hijo, el padre tiene que convertirse en el amigo más cercano del hijo, aquél en quien pueda confiar sus sentimientos.

Muchas veces sus sentimientos de depresión o sus expresiones de quitarse la vida sólo las comentan con sus amigos más íntimos. Quiero advertirle que este problema puede ir creciendo en la medida que los padres vayamos desatendiendo nuestra relación afectiva con los hijos.

Usted no querrá tener la experiencia de aquél hombre, un famoso ingeniero, padre de familia, quien llegó a su casa después de un día arduo de trabajo y, buscando a uno de sus hijos, al abrir la puerta de su recámara lo encontró colgado del techo. El ingeniero era una persona trabajadora, un padre de familia responsable económicamente con sus hijos, les brindaba todo lo que fuera necesario; sin embargo, había un problema: tenía una obsesión por su trabajo.

Él quería triunfar y claro que lo logró, pero perdió a uno de sus hijos. ¡Qué impacto fue para aquel padre ver a su hijo ahorcado! Llamó al doctor de la familia, quien inmediatamente acudió, pero cuando lo descolgaron e intentaron darle los primeros auxilios estaba rígido y muerto.

¡Qué experiencia tendría este padre de familia! Seguramente una experiencia muy amarga, quizá desarrolló alguna depresión. Aunque finalmente logró

su cometido económico, perdió lo más precioso que puede dar la vida: un hijo.

El caso de Lee Yung

Hay un caso muy importante, un testimonio del suicidio de una joven de 26 años de edad. Su nombre era Lee Yung, hija del presidente de una compañía muy importante en el este de Asia, quizás era una de las compañías más importantes de aparatos electrodomésticos.

Ella era la menor de 4 hermanos, reconocida también por su belleza, poseía una fortuna personal de 192 millones de dólares y heredaría parte del imperio de su padre evaluado en 4,300 millones de dólares. Pero a pesar de tener una vida que parecería perfecta, la joven decidió suicidarse, ahorcándose con un cordón eléctrico en su departamento en la ciudad de Nueva York.

La hija del magnate llevaba, hasta hace relativamente poco tiempo, una vida de ensueño: compraba autos caros para satisfacer su gusto por las carreras y adquiría finisimas obras de arte. Hace algún tiempo viajó a la gran manzana para estudiar arte en la Universidad de Nueva York, ya que en el futuro se haría cargo de la fundación Cultural apoyada por la empresa de su padre en esa ciudad.

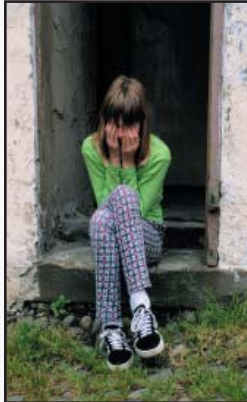
Su coche era una limosina que la llevaba a todas partes; sin embargo, la vida de Lee cambió radicalmente cuando apareció un hombre en su vida, un joven de quien se enamoró profundamente. Cuando decidieron casarse, los padres de Lee se opusieron al compromiso, pues ambos profesaban religiones diferentes, ella era budista. Ante la negativa de sus suegros, el novio decidió terminar con el noviazgo y la joven cayó en una profunda depresión.

Según afirmaron los amigos de la chica, ella no salió de su departamento en semanas y se volvió muy solitaria. Finalmente, su tristeza se hizo tan profunda que la condujo a la muerte y el mismo novio fue quien encontró el cuerpo de su amada en Manhattan. En un principio, la empresa de su padre difundió que había muerto por un accidente automovilístico; sin embargo, algunos reporteros realizaron una investigación y descubrieron que la muchacha se había suicidado.

En el caso de Lee, los padres asumían que ella estaba bien, pero realmente había problemas serios: había una muchacha inconsolable. Sus amigas no lograron ayudarla, puesto que ignoraban el problema

y tampoco tenían la capacidad de tratarlo y, por último, ella nunca quiso llamar a sus padres para comunicarles sus sentimientos.

¡Cuán cerca debemos estar de nuestros niños! Ellos nos necesitan más que el dinero, si bien es importante, es aún más importante el deseo de amarlos, el afecto, los valores familiares. Si ves que tu niño tiene cambios bruscos de sentimientos y comportamiento no lo tomes a la ligera.



La pasión puede llevar a una irracionalidad, cuando hay una emoción fuerte que nos controla, sea tristeza, ira, odio, etc. Esta joven no pensó, ni reflexionó que había gente que pudiera interesarse en su caso, que le hubiera sido muy bueno hablar con un especialista de salud acerca de su problema, abrirle su corazón y contarle su desesperación. En ese momento quizás hubiera recibido atención médica y se hubiera evitado el suicidio.

Tampoco recurrió a sus padres, ignoramos si ellos le cerraron la puerta o si fue ella quien decidió no comunicarse, pero una cosa es segura: cuando hay unidad familiar, los padres perciben cuando una hija está triste. Cuando estamos cercanos a nuestros hijos podemos percibir sus emociones. ¿Qué sucede cuando los padres no sabemos proteger a nuestros hijos de las emociones que los atrapan, cuando no estamos lo suficientemente cercanos para poder ayudarlos?

Los jóvenes y la depresión

Francisco, un varón de 20 años que había tenido depresiones e ideas suicidas, comenta lo siguiente:

“A veces, cuando he tenido depresiones e ideas suicidas, me he esforzado en indagar la causa de mis males en los libros que tratan del tema. Encontré mas que nada información estadística sobre los suicidas, su nivel de vida o trabajo; los testimonios personales se limitaban al caso particular del autor y no eran de mucha ayuda a la hora de entender qué me ocurría y qué podía hacer para acabar con mi tremenda pena y dolor. Podría decirse que padezco una ligera manía depresiva a la que soy mas bien propenso dados mis antecedentes familiares”.

En este caso el joven razona, se esfuerza en indagar la causa de sus males, va a los libros que tratan el tema y encuentra información estadística sobre los suicidas. No fue al doctor pero acudió a un libro y éste le abrió el panorama y le ayudó a darse cuenta que lo que él tenía podía ser una ligera manía depresiva a la cual era propenso dados sus antecedentes familiares.

Pero no fue así con una joven de 18 años, quien menciona lo siguiente:

“Desde mi infancia supe lo que era vivir en un hogar lleno de violencia al ver a mis padres que peleaban constantemente. Mi padre estaba hundido en el vicio del licor y mi madre se involucró en el ocultismo, supuestamente buscando ayuda para mi padre, hasta el punto de practicar la hechicería. En el hogar nunca se respiró paz.

Cuando yo tenía 12 años, en medio de un ritual satánico, mi madre consiguió que mi padre se poseyera por el demonio, lo cual le llevó a cometer el más sangriento horror que haya pasado en mi familia: mi madre recibió 27 puñaladas, mi abuela 8 y mi padre tomó veneno para suicidarse. Las heridas del pasado y los traumas psicológicos causaron cicatrices en mí, con el pasar del tiempo fui cayendo en depresión severa que me llevó al intento de suicidio y, por lo tanto, a un hospital psiquiátrico”.

Al menos esta joven, después de todo el horror que vivió y las heridas que la llevaron a la depresión, tuvo la ayuda de un hospital psiquiátrico. ¿Qué hubiera pasado si no hubiera buscado ayuda? Estos casos nos ponen a pensar y a reflexionar en la siguiente pregunta que se le hizo al Dr. Shaffer:

¿Qué ocasiona que un adolescente vaya del pensamiento suicida al intento del mismo?

“Este tipo de eventos no son muy especiales y son eventos que les suceden a miles de niños todos los días, pero que difícilmente conducen al suicidio. Generalmente es difícil descubrir sus pensamientos suicidas, tal vez se les sorprende faltando a clases, copiando en los exámenes o robando algo de un compañero. Por lo general, después de descubrirlos en algún acto de los antes descritos intentan el suicidio, antes de darse cuenta de las consecuencias que sus actos van a traer.

Y durante ese periodo de incertidumbre, muy

probablemente habrá mucho temor y ansiedad, pareciera ser que eso los conduce al suicidio, solamente quieren huir de esos sentimientos que los agobian. Otras causas pueden ser las experiencias que viven los adolescentes, como el rompimiento de un noviazgo o algún tipo de humillación pública, como perder una pelea o ser insultados frente a otros. Son problemas pequeños para un adulto o que pueden pasar desapercibidos, pero cuando éstos producen temor y ansiedad los conducen al suicidio”.

Sentimientos que pueden llevar al suicidio

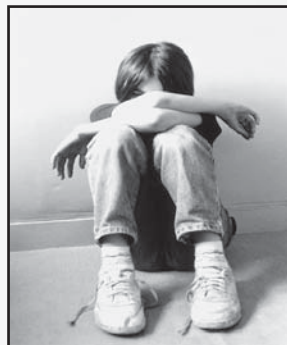
Examinemos el siguiente testimonio de un niño de tan sólo 12 años de edad, quien después de romper el faro de la camioneta de su abuelo, tomó el cinturón de una bata de baño y con él se colgó de la litera de su habitación. Él estaba lavando la camioneta de su abuelo en casa, pero como en el patio había otro vehículo no la podía limpiar bien y decidió acomodarla mejor. En ese intento chocó levemente ambos vehículos, lo que ocasionó que la camioneta resultara con el faro del lado izquierdo roto.

Un familiar que se dio cuenta de lo que había sucedido y le dijo que no se preocupara, que eso tenía reparación, le pidió que se fueran a comer y que más tarde continuara con su trabajo. Pero el menor no quitó su cara de tristeza y le contestó que no tenía hambre, que terminaría y luego se iría a acostar un rato. El niño llegó a su casa, en donde vivía con más familiares en casas separadas y compartiendo el patio, y no había nadie pues sus padres se encontraban en el trabajo.

Ató el cinturón de una bata de baño a un tubo de su litera y se ahorcó. Su prima fue a buscarlo y lo descubrió colgado. El tío, al escuchar los gritos de la niña, de inmediato descolgó al menor e intentó darle los primeros auxilios, pero al ver que no reaccionaba con la ayuda de otro vecino lo llevó al hospital. Los médicos trataron de aplicarle resucitación pero el cuerpo ya estaba rígido y no reaccionaba. Según los análisis parciales su muerte fue instantánea, pues todo indica que se subió a la litera y desde ahí se dejó caer.

¿Qué hace que un niño o adolescente pase del pensamiento al intento del suicidio? La respuesta del doctor Shaffer es que muchas veces es difícil descubrir sus pensamientos suicidas. En este caso vemos que lo que sucedió le afectó muchísimo más de lo que

podríamos imaginar, para él fue tan grande el impacto que al llegar a casa no pudo controlar sus emociones, lo que le llevó a la irracionalidad, que es un momento en el que los sentimientos gobiernan.



El niño sucumbió emocionalmente ante la idea de haber cometido tal acto e tal vez no quiso hablar, simplemente invadido por una profunda tristeza y desesperanza acerca de qué iba a pasar, lo llevó a pensar en quitarse la vida, tomó lo que estaba más cerca de él y se ahorcó.

¡Qué triste es saber que muchos casos como estos están llevando al suicidio tanto a niños como adolescentes! Quieren huir de esos sentimientos que los agobian, de esos sentimientos de impotencia, de frustración, de desesperanza. Hay situaciones que viven pero no tienen con quien hablarlas o no las quieren hablar. No hay padres que estén cercanos a ellos para poder descifrar qué les sucede.

Los proveedores de salud muchas veces pasan por alto cuando ven a un joven que se queja de dolor de cabeza, pero no saben que quizá detrás de ese dolor hay un paciente que quiere quitarse la vida. ¡Cuántas veces los maestros no logran detectar los síntomas, no se acercan a sus alumnos para orientarlos y conducirlos con un especialista!

¡Cuántas veces a los médicos les pasan desapercibidos los síntomas que ellos consideran poco importantes! Resulta que detrás de ellos hay una depresión severa que puede llevar al joven al suicidio. Por último, las siguientes dos preguntas se le hicieron al Dr. Shaffer:

¿A qué señales deben estar pendientes los padres y amigos?

“Las cosas más importantes a observar son las características reales de la depresión. Una de las advertencias comunes que se señalan cuando la persona está a punto de suicidarse es cuando la persona escribe un tipo testamento o la distribución de sus pertenencias.

Esta señal es poco frecuente y casi nunca sucede antes del suicidio; sin embargo, las típicas características serían: un cambio en el cual el adolescente se vuelve menos sociable con sus

amigos y prefiere permanecer en casa, se vuelve más crítico consigo mismo, deja de gustarle lo que antes le apasionaba.

Algunas veces los adolescentes con depresión piensan que el trabajo que hacen es muy malo, que no le caen bien a la gente o que son muy desagradables. En otras ocasiones se vuelven muy irritables y rebeldes y si sus padres llegan a cuestionarlos por esas actitudes ponen una barrera para no escucharlos”.

¿Pueden crecer fuera de este comportamiento suicida?

“Los intentos de suicidio son más comunes en adolescentes; sin embargo, pueden llegar a desaparecer una vez que la persona llega a la edad adulta. El concepto que se tiene de un intento de suicidio es diferente”.

¿Cómo pueden los padres y amigos ayudar a prevenir un suicidio potencial?

“Pienso que usted lo previene aumentando su conocimiento acerca del tema de la depresión. La mayoría de los adolescentes no saben qué es la depresión, sólo piensan que son malas personas y no saben que podrían estar deprimidos. La mayoría de los padres sólo piensan que podría ser una característica propia de la adolescencia, por lo tanto, la depresión en los adolescentes es difícil de identificar. Lo que usted puede hacer para ayudar al adolescente en depresión es informarle sobre las señales de peligro de esta enfermedad.”

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com