

## No mires hacia otro lado: el suicidio en la adolescencia

### ¿Por qué en la adolescencia?

[La adolescencia](#) es una etapa de fuertes cambios físicos y mentales. Ocurren al mismo tiempo que el joven alcanza una gran capacidad crítica. Los jóvenes sienten la presión por tener éxito escolar, ser como los "iguales" y aceptarse a sí mismos. Para algunos, el suicidio aparenta ser una solución rápida para sus problemas.

El suicidio es la segunda causa de muerte en jóvenes en España. Hubo 5 casos por cada 100.000 jóvenes de entre 14 y 19 años en 2016. Y su número ha aumentado. Se da más entre los chicos.

A diferencia del niño, el adolescente comprende que la muerte es el fin de todo. Y, sin embargo, el 40% de jóvenes ha pensado en el suicidio alguna vez. Es importante que no tengan una imagen "romántica" o "idealizada" de la muerte. Evitar el "sensacionalismo" o la "justificación" ante un caso de suicidio es obligación de todos.

La prevención del suicidio a esta edad se basa en potenciar los factores de protección (éxito académico, amigos, [apoyo familiar...](#)) y en reducir los factores de riesgo.

### ¿Cuáles son las causas del suicidio en un adolescente?

Actúan varias causas a la vez. El carácter y la capacidad para afrontar las dificultades del joven, los problemas que sufre, la red de apoyo que tiene...

#### A. Factores que aumentan el riesgo de suicidio

- Ser muy [impulsivo](#). No pensar en las consecuencias, dejarse llevar...
- Tener una pobre red de apoyo. Familias desestructuradas, no vivir con los padres, relaciones pobres con iguales...
- Tener un intento de suicidio previo.
- Tener familiares o amigos que se han suicidado.
- Tener padres con una enfermedad mental ([depresión](#), ansiedad, consumo de drogas...).
- Padecer una enfermedad mental o física invalidante ([VIH](#), fibrosis quística...).
- Sentimiento constante de "soledad extrema" y baja [autoestima](#).

#### B. Factores precipitantes del suicidio

- Situación muy estresante o dolorosa. Por ejemplo, [acoso escolar](#), rotura con su pareja, [muerte](#) de un amigo/familiar, [divorcio](#) de los padres, violencia en el medio familiar...

- [Falta de comunicación](#) y apoyo familiar.
- Imitación o contagio ante el suicidio de otro joven cercano.
- Consumo de [alcohol](#) u otras [drogas](#). Facilitan el paso del "pensamiento suicida" al suicidio.
- Nunca debes infravalorar que tenga ideas repetitivas sobre la muerte, visite páginas web sobre suicidios o tenga un plan de dónde y cómo suicidarse.

### **¿Qué disminuye el riesgo de suicidio en un adolescente?**

La mejor forma de prevenir es potenciar los factores protectores:

- Tener un adecuado [rendimiento escolar](#). Tener planes de futuro.
- Sentirse parte de un grupo (de amigos, deportivo...).
- Tener una buena red de apoyo social y familiar.

El papel de la familia, los amigos y el centro escolar en la prevención del suicidio es imprescindible. Os recomendamos:

1. Si tu hijo sufre una situación estresante (divorcio, muerte de alguien próximo...): vigila su estado de ánimo y ansiedad. [Escúchale](#). Dile cada día, que no está solo. Anímale a que no se aíse.
2. Si tu hijo está sufriendo [acoso escolar](#) o [ciberbullyng](#), ponte en contacto con el centro escolar. Vigila el [uso que hace de las nuevas tecnologías](#) para evitar nuevos ataques.
3. Pregunta a tu hijo si tiene ideas suicidas. Hacerlo, no aumenta el riesgo de suicidio. Te permitirá conocer "sus motivos" y lo que siente. Anímale a pensar por qué cree que "su vida no tiene remedio" y a buscar soluciones.
4. Evita que se relacione con personas deshonestas, que le humillen y/o le inciten al consumo de drogas.
5. Si crees que tu hijo/a ve el suicidio como la única salida a lo que le ocurre, no lo banalices y acude al médico o pediatra. Vuestro médico os remitirá a consulta o a urgencias de Psiquiatría, dependiendo de la gravedad.

### **Mi hijo ha intentado suicidarse ¿Qué debo de hacer?**

Cualquier intento de suicidio es una forma de pedir ayuda. Debemos atenderla. Si has descubierto a tu hijo/a en un intento de suicidio busca ayuda médica y psiquiátrica de inmediato.

### **Las [autolesiones no suicidas](#)**

Responden a sentimientos de ira o rabia puntuales. Esta ira la canalizan haciéndose daño a sí mismos. Suelen ser cortes superficiales en zonas de bajo riesgo. Evitan la muñeca o la ingle. También se hacen dibujos en el dorso de la mano, mordiscos, heridas en la espalda a las que echan sal, consumo de fármacos o productos del hogar a dosis no letales.

Estas heridas nos indican la falta de habilidades del joven para responder de forma adecuada ante situaciones de rabia o frustración.

**Las autoagresiones son peticiones de ayuda que debemos atender. Si las autolesiones son muy frecuentes o cada vez son más peligrosas, busca ayuda psiquiátrica de inmediato.**

#### **Enlaces útiles**

- Teléfono de la Esperanza: [Prevención del suicidio](#). **Llama al 717 003 717**
- [Autolesiones y suicidio en la adolescencia](#). En la Web EnFamilia de la *Asociación Española de Pediatría*.

---

**Fecha de publicación:** 22-02-2018

#### **Autor/es:**

- [Leonor Liqueste Arauzo](#). Pediatra. Centro de Salud "La Palomera". León
- [Enrique Pérez Ruiz](#). Psiquiatra. Unidad de Salud Mental-Centro de Salud "La Victoria". Valladolid

