



Colaboración: Jesús Israel Martínez Martínez, Estudiante de la Licenciatura en Médico Cirujano. Correo: israel-martinez15@hotmail.com En México, como en el mundo, el suicidio es un grave problema de salud pública. En nuestro país, la tasa de incidencia es de 5.4 por cada 100 mil habitantes, según datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) que se remontan al 2018. Este mismo reporte destaca que las muertes por violencia autoinfligida (todo acto que la persona haga intencionalmente para lesionarse, incluida la muerte, como cortarse, golpearse la cabeza, morderse o rasguñarse) se concentran en el grupo de 30 a 59 años con 46%, después en jóvenes de 18 a 29 años con 34%, y un 10% en el grupo de 10 a 17 años. El suicidio en este último grupo —el de los niños, niñas y adolescentes— representa una tasa de incidencia de 3.6 por cada 100 mil habitantes y un problema preocupante toda vez que es el sector de la población con más vulnerabilidades frente a los cambios fisiológicos, crisis familiares que puedan suceder o ciertos eventos detonantes. Como podemos observar, son cifras preocupantes; sin embargo, este complejo problema mundial de salud pública es prevenible. Las estrategias integrales y multisectoriales, la detección y el tratamiento oportuno son primordiales. De manera general, nosotros podemos contribuir a mitigar este alarmante fenómeno cuyas causas son multifactoriales, profundizando acerca de la problemática, conociendo e identificando las causas que pueden motivar comportamientos suicidas en las personas. **Problemática multifactorial** Son muchas las circunstancias que llegan a detonar un intento de suicidio; no obstante, me enfocaré en tres cuestiones: la disponibilidad de drogas, el *bullying* y la atención oportuna de enfermedades mentales, pues de acuerdo a la revista *Quarterly Journal of Medicine*, el riesgo de muerte por autolesión aumenta entre las personas entre los 14 y 19 años, ya que es un sector más expuesto al alcohol y las drogas, son más vulnerables al acoso y la victimización, además tienen un mayor riesgo de padecer trastornos mentales, como la depresión. En primer lugar, creo que la elevada accesibilidad al alcohol y drogas en nuestro país es preocupante. Existen establecimientos que no respetan las regulaciones decretadas, por lo que se facilita el acceso en cualquier horario y a cualquier persona, lo que provoca el consumo precoz. Las características neurobiológicas de los adolescentes los pueden encaminar al uso y abuso de estas sustancias, pues su cerebro (aún en desarrollo) genera estímulos placenteros y una indiferencia a las consecuencias futuras. El *bullying*, definido como una “dinámica de maltrato sistémica que ocurre entre iguales de manera persistente” que genera angustia, puede incrementar el riesgo de desarrollar una idea, plan e intento suicida. El ciberacoso, aún más angustiante por el alcance e impacto que tienen las redes sociales, también puede derivar en autolesión. Los trastornos mentales, cuya incidencia es mayor de la que se piensa, como la depresión, la ansiedad con sus variantes de Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) o las fobias, los trastornos de personalidad o alimentarios, también tienen un papel destacado cuando se habla de muerte autoinfligida, pues elevan el riesgo de presentar comportamientos suicidas hasta la consumación del acto, de ahí la importancia de la atención psicológica y psiquiátrica oportuna. Es aquí donde todos podemos ayudar a erradicar el problema. Poner atención en el comportamiento de

nuestros niños, adolescentes y adultos para identificar problemas de salud mental, situaciones de acoso o el abuso de sustancias adictivas, es una acción preponderante para brindar una ayuda oportuna. Algo fundamental, es dar a la salud mental su importancia, verla sin estigmas. Los padres deben ser centinelas asiduos de sus hijos para observar indicios de conductas erráticas o anormales que puedan mostrar alguna patología. En su caso, deben acudir con un especialista y motivar a sus hijos para recibir la atención necesaria, así como su control y seguimiento. A nivel personal, la introspección facilitará la búsqueda de ayuda profesional o recurrir a nuestras redes de apoyo (amistades, familia) que nos pueden orientar sobre posibles pensamientos obsesivos, preocupación incesante del aspecto físico, alguna obsesión enfermiza, alucinaciones, preocupación excesiva por aspectos cotidianos o la apatía frente a la mayoría de las actividades. **Línea de ayuda VIVE: 449 977-7205**