



Clinic for Education, Treatment and Prevention of Addiction, Inc.
Clínica de Educación, Tratamiento y Prevención de la Adicción, Inc.

“CUIDANDO EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LA FAMILIA LATINA DESDE 1999”
“Caring for the Emotional Well-Being of Latino Families since 1999”

Una Crisis En Nuestra Comunidad ¿Qué está usted dispuesto a hacer?

Por: Pierluigi Mancini, Ph.D.

Durante los primeros tres meses de este año hemos perdido cuatro jóvenes Latinos, uno por medio de homicidio y **tres** por medio de suicidio. Todos tenían alrededor de 15 años de edad. Los métodos que utilizaron fueron diferentes (pastillas, pistola) pero el resultado fue el mismo, la pérdida de sus vidas.

Si esta información no es suficiente para llamar estas tragedias una ‘crisis’, déjenme compartir que además de ser cuatro jóvenes Latinos, todos asistían a la misma escuela. ¿Lo llamaría ahora una ‘crisis’?

¿Qué lleva a un joven a tomar la decisión de quitarse la vida? En realidad no hay respuesta general para esta pregunta pero una verdad si ha sido verificada por esos que han sobrevivido intentos de suicidio: Ellos no querían morir, solamente querían parar el dolor interno que los estaba haciendo sufrir.

Muchas veces no reconocemos los síntomas de una persona que está contemplando suicidio y muchas veces ni siquiera sabemos cuáles son ellos señales que ellos nos pueden estar dando.

Algunos estudios han indicado que la juventud latina presenta un riesgo más alto de sufrir problemas serios de salud mental, tales como depresión, trastornos de ansiedad, abuso de sustancias, trastornos alimenticios, y trastornos conductuales, como el síndrome de hiperactividad y déficit de atención (ADHD, según sus siglas en inglés). Sin embargo, por primera vez, un estudio a gran escala, la **Encuesta de 2005 sobre Conducta Juvenil Riesgosa** de los Centros de Control de Enfermedades federales (CDC por sus siglas en Inglés), demostró que los Latinos presentan riesgos más altos de sufrir un problema muy grave: el suicidio. En este estudio de miles de jóvenes, los latinos presentaron riesgos significativamente más altos de ideación suicida, planes de suicidio, intentos de suicidio e intentos de suicidio que requirieron tratamiento médico que los jóvenes Caucásicos y Afro-Americanos.

Existen muchos factores de tensión que agravan cualquier vulnerabilidad biológica que los jóvenes Latinos puedan tener para desarrollar problemas de salud mental. Para los inmigrantes, los traumas vividos en sus países natales antes de la inmigración (guerras, terrorismo, desastres, pobreza, hambre, etc.) y los traumas del proceso de inmigración (viajes riesgosos, presenciar muertes, trato injusto por parte de contrabandistas, falta de documentación, separación de la familia extendida, e incluso de los padres) aumentan la tensión.

Para todos los jóvenes Latinos, inmigrantes o nacidos en Estados Unidos, otros factores de tensión son la pobreza, la discriminación y la violencia doméstica o comunitaria. Además, a menudo, debido a sus largas horas de trabajo, los padres o el resto de la familia no pueden supervisar y controlar las conductas o ayudar a los jóvenes a sobrellevar la difícil tarea de la aculturación, con lo cual se incrementa el riesgo de los problemas de disciplina. Esto no significa que los padres tienen culpa, solamente define parte de los retos presentes.

La Oficina de Salud de Minorías reporta que en los Estados Unidos el comportamiento suicida constituye un problema de salud pública sumamente grave. Es una respuesta trágica a muchos problemas que abarcan a la depresión, el abuso de sustancias y otros factores tales como haber experimentado un suceso traumático o violento o la pérdida de relaciones humanas imprescindibles dentro del ámbito social o familiar. Por consiguiente, es una conducta que se desencadena a partir de la presencia de diversos problemas.

En el caso de las personas jóvenes de entre 15 y 24 años, el suicidio ocupa el tercer lugar entre las principales causas de muerte y representa el 64% de todos los suicidios. La depresión en los adolescentes es uno de los factores de riesgo más determinantes en el suicidio de los jóvenes, particularmente si está combinada con inhibición del desarrollo emocional, cognitivo o académico, problemas familiares o la presencia de enfermedades crónicas. Los trastornos recurrentes, en el caso de abuso de sustancias y patologías mentales, pueden ser algunas de las principales causas por las cuales muchas veces las personas se quitan la vida.

El suicidio entre los latinos es la tercera causa principal de muerte entre los jóvenes de entre 10 y 34 años, afectando principalmente al sexo masculino (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2004). Sin embargo, la Encuesta Nacional de Hogares sobre el Abuso de Drogas de 2003 refleja una tendencia preocupante entre la juventud latina autóctona entre las edades de 12 y 17 años. Igualmente, la encuesta revela que las latinas también tienen un alto riesgo de suicidio y recoge la experiencia de aquellas jóvenes que han pensado o intentado matarse. Estos índices abarcan a diferentes regiones geográficas y subgrupos étnicos (mexicanos, puertorriqueños, centroamericanos, sudamericanos y cubanos).

Los factores de riesgo del comportamiento suicida se destacan a continuación aunque no se circunscriben exclusivamente a ellos:

- Intento o intentos de suicidio en el pasado.
- Antecedentes de abuso de alcohol y sustancias.
- Antecedentes de suicidio en la familia.

- Antecedentes de maltrato infantil.
- Sensación de desesperanza.
- Actitudes impulsivas o agresivas.
- Acceso restringido a tratamientos para la salud mental.
- Pérdida (relacional, social, laboral o económica).
- Enfermedades físicas.
- Fácil acceso a métodos de autodestrucción.
- Falta de deseo para buscar ayuda por el estigma asociado a la salud mental, a los desórdenes por abuso de sustancias o pensamientos suicidas.
- Creencias religiosas y culturales. Por ejemplo, la creencia de que el suicidio es una solución noble para lidiar con un dilema personal.
- Epidemia de suicidios a nivel local.
- Aislamiento, sensación de no pertenecer a los diferentes círculos sociales que se frecuentan.

Señales de advertencia y síntomas

Primeras señales:

- Depresión.
- Declaraciones o sentimientos de culpa.
- Tensión o ansiedad.
- Nerviosismo.
- Impulsividad.

Señales críticas:

- Un cambio repentino en el comportamiento, especialmente la calma luego de un período de ansiedad.
- Regalar las pertenencias personales en un intento por no dejar asuntos pendientes antes de morir.
- Amenazas directas o indirectas de cometer suicidio.
- Intentos directos o indirectos de cometer suicidio.

¿Qué está usted dispuesto a hacer?

La prevención comienza en su casa. No dude en hablar del tema de suicidio con sus hijos, especialmente cuando tenemos una crisis presente en nuestra comunidad. Esta es una gran oportunidad para comenzar el diálogo de este tema.

No tome amenazas de suicidio o intentos como broma o no las descarte con excusas como “el solo estaba jugando”.

Asista a foros públicos y otras reuniones de información que se lleven a cabo en la comunidad.

Hable con sus hijos diariamente y pregúntenles si hay algo que les preocupa o que les está molestando.

No dude en buscar ayuda si usted sospecha algo. Este no es tiempo para preocuparse que van a pensar los otros – recuerde que es la vida de sus hijos la que está en riesgo.

Para mayor información sobre este tema por medio de la internet, puede entrar a las siguientes páginas.

El Instituto Nacional de la Salud Mental

<http://www.nimh.nih.gov/suicideprevention/index.cfm>

Datos y estadísticas sobre el suicidio

<http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suicidio.htm>

Problemas de sueño en personas de la tercera edad

<http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.asp?docID=605623>

Atención de personas en crisis

<http://www.nimh.nih.gov/tools/spcrisis.cfm>

¿Cuáles son los signos o síntomas que pueden indicar una tendencia suicida?

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001554.htm>

Para hablar con un consejero profesional en Español o en Inglés por favor llame a CETPA at 770 662 0249.

En las próximas semanas, CETPA presentará varios foros para jóvenes y padres que han perdido a un ser querido al suicidio. También vamos a tener un foro público al cual esperamos que muchas personas asistan para recibir la información necesaria para ayudar a nuestras familias y a nuestros amigos.

CETPA es una organización privada y sin fines de lucro especializada en servicios de consejería para la salud mental, adicciones y problemas emocionales.

Nuestros servicios incluyen consejería individual, consejería en grupo, consejería familiar, grupos de apoyo, grupos de educación del abuso de sustancias y prevención, grupos de violencia familiar, grupos para los ofensores múltiples de DUI (manejar embriagado), grupos psico-educativos, evaluaciones, y referencias. Nuestro programa maneja problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad, la fobia social, el abuso de sustancia y adicción para adultos y adolescentes.

Estamos ubicados en el 6020 Dawson Blvd, Suite I, Norcross, GA 30093 o puede visitar nuestra página de internet www.cetpa.org