
Psicoterapia

El suicidio es el peor de los desenlaces de todos los trastornos mentales. Cuando muere alguien por suicidio al menos seis personas quedan afectadas de manera muy importante. Es posible prevenir la mayoría de los suicidios, sobre todo aquellos que presentan síntomas de depresión. La psicoterapia cognitivo conductual es la que mayor evidencia demostrado para tratar síntomas de depresión en niños, adolescentes y adultos.

No es una psicoterapia basada en el desahogo sino un entrenamiento en habilidades. Las personas pueden aprender autorregular la impulsividad, así como los síntomas de tristeza.

Normalmente el tratamiento toma entre 12 y 14 sesiones, una vez por semana. Las autolesiones y las conductas asociadas al suicidio son aquellas que **no** se quitan con el tiempo, y **no** tienen que ver con la fuerza de voluntad de las personas, las personas que las padecen merecen recibir ayuda altamente profesional, y en muchas ocasiones combinarlo con tratamiento farmacológico.

Dra. Carolina Santillán Torres Torija

Psicóloga

Egresada de la Licenciatura, Maestría y Doctorado en Psicología por la UNAM.

Experta en estrés, hábitos nerviosos, trauma, trastornos de ansiedad, ataques de pánico, fobias, espectro obsesivo, autolesiones y conductas asociadas al suicidio.

Becaria Fulbright para tesis doctoral en la Universidad de Pensilvania en el Centro para el Tratamiento de los Trastornos de la Ansiedad.

Docencia e investigación

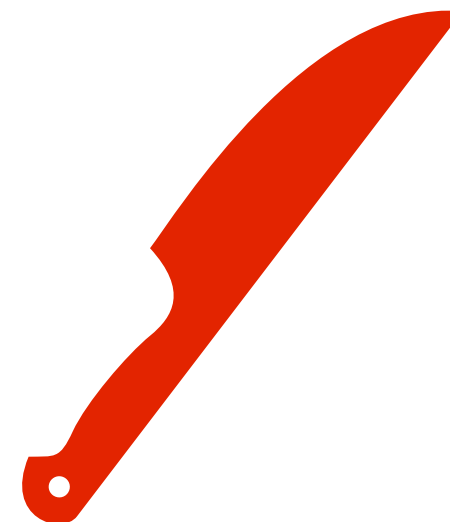
Profesora en la UNAM, y miembro del Sistema Nacional de Investigadores SNI.

Facebook: Carolina Santillán Torres Torija, Psicóloga

Centro Comercial Heliplaza 825, Local 124

Citas: 04455 16938190

Autolesiones y conductas asociadas al suicidio.



Cómo detectarlas y tratarlas a tiempo.

Información general

Recientemente tenemos información sobre la alta prevalencia de autolesiones no suicidas en los jóvenes. De manera paralela las conductas asociadas al suicidio han estado incrementando de manera alarmante en la última década. La presencia de autolesiones merece atención profesional y podría estar asociada al suicidio, por lo que es necesario que un especialista evalúe el caso.

Las autolesiones son diferentes a los hábitos nerviosos, puesto que tienen que ver con una dificultad para regular el malestar, y con producirse de manera intencionada heridas sobre el propio cuerpo, comúnmente cortándose en los brazos o las piernas, pero también quemándose, golpeándose a sí mismo@s.

Las autolesiones y algunas conductas asociadas al suicidio pueden tener un componente de impulsividad por lo que hay que estar especialmente atentos debido a que un evento altamente estresante podría desencadenarlas.

Prevalencia

Las autolesiones tienen una prevalencia aproximada del 5% en niños y adolescentes mexicanos. Principalmente se encuentran más presentes en las mujeres, y se caracterizan por cortarse la piel, rascarse las cicatrices, morderse, o quemarse.

Por otro lado, los jóvenes entre 15 y 24 años son los que presentan un riesgo más importante para presentar conductas asociadas al suicidio. Estas conductas ocurren casi siempre relacionadas con síntomas de depresión para los cuales es posible detectarlos tempranamente puesto que ocurren en un continuo. Sin embargo un grupo de personas no dan señales y en un momento de alta impulsividad, en combinación con el consumo de sustancias, podrían poner en peligro su vida. Para el caso de las conductas asociadas al suicidio existe una preocupación particular en el caso de los varones que tienden a ocultar sus emociones y sentimientos, y la mayoría de las muertes por suicidio nivel mundial ocurren en hombres.



Cómo funcionan las autolesiones y las conductas asociadas al suicidio.

Están documentados los factores de riesgo más importantes para que un joven presente autolesiones o conductas asociadas al suicidio, por lo que es importante considerar si el joven presenta algunos de ellos:

- Antecedentes hereditarios de salud mental
- Haber pasado por tres o más eventos altamente estresantes en el último año
- Haber perdido a un familiar o un amigo por suicidio
- Pertener a la comunidad de la diversidad sexual
- Percibirse a sí mismo como una sobrecarga para el sistema familiar
- Presentar desesperanza, y/o no pertenencia
- Haber sufrido acoso escolar