pordentro

TESTIMONIO DE VIDA

Una mujer cuenta su historia de superación ante repetidos intentos de suicidio Página 04

Salir del abismo

Es posible prevenir un suicidio o recuperarse de uno o varios intentos con la ayuda del tratamiento apropiado

Texto **Camile Roldán Soto** •
camile.roldan@gfrmedia.com

Se sentía demasiado, o no sentía nada. De un extremo a otro fluctuaban las emociones de coraje o tristeza de Michelle (nombre ficticio) desde que era una adolescente. Recuerda que a eso de los 14 años tuvo uno de esos episodios radicales. Fue a la cocina, sacó un cuchillo de la gaveta y coqueteó con la posibilidad de herirse las muñecas. No se hizo nada en ese momento, pero los pensamientos de "coger un break" volvían a aparecer de cuando en cuando.

Al cumplir los 30 años, mientras atravesaba por problemas en una relación sentimental "poco saludable" Michelle se tomó un pote entero de pastillas que le había recetado un psiquiatra para manejar la ansiedad.

"Mirándolo ahora, de lejos, pienso que estaba tratando de tener el control de algo cuando sentía que no tenía control de nada. No pensaba que tenía el control de mis emociones sino que ellas me controlaban a mí", cuenta la mujer que en ese entonces recibió asistencia médica pero luego intentó quitarse la vida cuatro veces más.

Hoy, Michelle está recuperada y cuenta su historia para exhortar a cualquiera que pase por lo mismo que ella a buscar ayuda de inmediato porque está convencida de que con el tratamiento apropiado es posible salir de ese patrón dañino y aprender a lidiar con las situaciones difíciles sin pensar que el suicidio es la alternativa.

4,722
muertes por suicidio en Puerto Rico de 2000 a 2014

"No hay porqué avergonzarse de pasar por esto ni tampoco de pedir ayuda", asegura la mujer.

De acuerdo a la Comisión para la prevención del suicidio de Puerto Rico, el suicidio es uno de los problemas de mayor impacto en la salud pública a nivel mundial. Es un tema ampliamente investigado pero, precisamente, los tabúes que le rodean dificultan que se promueva el diálogo acerca de las medidas de prevención.

UNA LUCHA PARA SALIR A FLOTE Ahora todo parece muy lejano para Michelle. Sin embargo, fueron muchos los años que batalló con su mente, tratando de identificar por qué llegaba a sentirse tan impotente e incapaz de proteger su propia vida. Educada en las mejores escuelas, la mujer que hoy tiene 42 años recibió una educación de primera.

Siempre sacaba buenas notas y cumplía sus metas académicas, incluyendo en universidades prestigiosas donde alcanzó una maestría en Derecho. Trabajaba para algo y lo lograba, pero cuando intentaba seguir ese mismo modelo para manejar su tristeza o enojo terminaba frustrada.

"Siempre me he considerado y he demostrado ser inteligente. No entendía por qué no podía controlar mis emociones. Todas eran extremas. Yo lo describo como tratar de modular el volumen en un radio o televisor con un control remoto que no funciona. O está extremadamente alto o está en 'mute', cuenta Michelle.

El doctor Domingo Marqués, psicólogo clínico y catedrático asociado de la Universidad Carlos Albizu, explica que un sinnúmero de situaciones pueden llevar a una persona a considerar o intentar quitarse la vida. Entre ellas, problemas personales muy comunes tales como perder el trabajo, separarse de la pareja, enfrentar una enfermedad o pérdida significativa o padecer algún trastorno psiquiátrico.

Estudios demuestran que el 90% de las personas que se suicidan tuvieron una crisis que cumplía con los síntomas de una enfermedad mental, aunque no necesariamente la padezcan.

"La mayoría querían vivir, pero no encontraron la manera de salir de un momento de crisis", indica el médico.

Por esto es tan importante, entafatiza el psicólogo, crear conciencia entre las personas acerca de cómo lidiar con sus estados mentales, especialmente en situaciones muy duras o de grandes pruebas. A modo preventivo todos podemos sacar provecho de ejercer un manejo apropiado de las emociones.

Para Michelle, los pensamientos suicidas a veces se presentaban como una alternativa de "hacer una pausa" ante la desesperación de no poder controlar lo que sentía. Otras, sencillamente no quería despertar sino escapar de todo. Los intentos de quitarse la vida continuaron incluso tras dar a luz a su hijo. Llegó a pensar -como muchas personas en su situación- que él estaría mejor sin ella.

"Ahora me doy cuenta de que nunca estará mejor sin mí. Que el daño que podría hacerle si falto es mil veces peor a cualquier cosa", asegura.

PASA A LA PÁGINA 06

En Puerto Rico, el suicidio es la tercera causa de muerte violenta entre los varones de 30 a 64 años de edad y se ubica en la octava posición dentro de las principales causas de muerte en la Isla. Desde el año 2000 hasta el 2014 han ocurrido 4,722 muertes por suicidio en Puerto Rico, para un promedio anual de 315 suicidios. Esto equivale a una tasa promedio de 8.4 muertes por suicidio por cada 100,000 habitantes.

Fuente: Comisión para la prevención de suicidios de Puerto Rico

"A mí lo que me salvó fue encontrar a un terapista que podía guiar mi proceso de aprender, conocer y entender lo que estaba pasando".

Michelle *mujer de 42 años recuperada de sus ideas e intentos suicidas*

Señales de peligro en la adolescencia:

- Ánimo deprimido.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Aumento o pérdida de peso.
- Fatiga.
- Sentimientos de culpa.
- Dificultad para concentrarse.
- Insomnio.
- Cambios evidentes en el comportamiento.
- Comportamiento agresivo o extremadamente pasivo.
- Descuido en la apariencia física.
- Bajo aprovechamiento académico.
- Se aleja de amigos y familiares.
- Expresa ideas de muerte o suicidio.
- Uso de drogas y/o alcohol.
- Dificultad para comer y/o dormir.
- Regalar pertenencias favoritas.

Señales de peligro en la adultez:

- Verbalizaciones que expresan la idea o la posibilidad de suicidarse.
- Alejamiento de amigos y familiares.
- Aumento en el consumo de alcohol y/o drogas.
- Cambios en la personalidad.
- Insomnio crónico.
- Abandonar pertenencias preciadas o cerrar/arreglar asuntos.
- Exhibir emociones negativas intensas poco características.
- Manifiesta sentirse solo, aislado y se ve incapaz de apuntarlo o solucionarlo.
- Llanto frecuente.
- Pérdida de interés en el sexo.
- Poco o excesivo apetito.
- Palpitaciones, dolores de cabeza, dificultades de respiración.
- Expresa sentimientos de impotencia, aburrimiento inutilidad, fracaso, pérdida de autoestima, desesperanza.
- Pérdida de una persona significativa o algo importante: trabajo, posesiones.

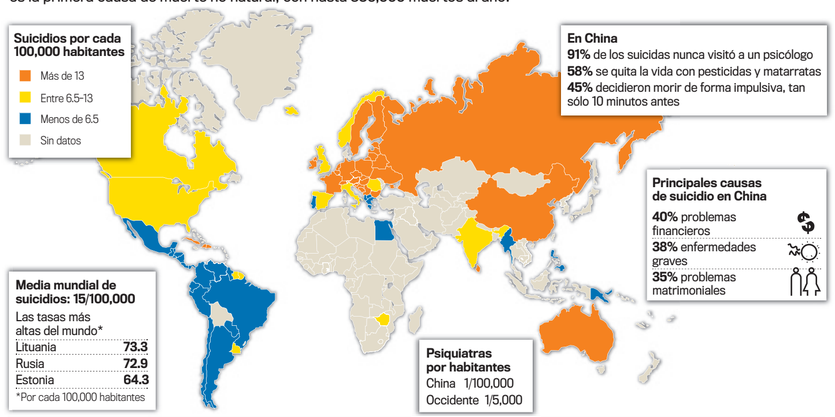
Señales de peligro en la vejez:

- Aislamiento.
- Abuso de alcohol y/o drogas.
- Tiene dificultades para comer o dormir.
- Regala sus posesiones más apreciadas.
- Cierra asuntos, visita o llama a personas para despedirse.
- Tiene ideas definidas sobre cómo quitarse la vida.
- Le da vueltas y más vueltas a problemas que parecen no tener solución.
- Expresa ideas sobre querer morir.
- Cambios drásticos de personalidad.
- Dificultad para comer y/o dormir.

Fuente: Comisión para la prevención del suicidio de Puerto Rico

Mapa del suicidio en el mundo

La tasa de suicidios en el mundo adquiere dimensiones alarmantes. En China, los datos son sobrecogedores: es la primera causa de muerte no natural, con hasta 350,000 muertos al año.



FUENTE: Organización Mundial de la Salud • **GRÁFICA:** EFE

EL NUEVO DÍA
Lunes, 21 de septiembre de 2015

EXISTE ALTERNATIVA Según las estadísticas de la Comisión para la prevención de suicidios de Puerto Rico entre 2000 a 2014 han ocurrido 4,722 muertes por suicidio en la isla. Esta cifra equivale a un promedio anual de 315 suicidios. Mundialmente, según datos de la Organización Mundial de la Salud, anualmente se reportan 800,000 suicidios, uno cada 40 segundos.

También se sabe que ocurren 20 intentos de suicidio por cada uno logrado. Cada vez que una persona trata de quitarse la vida aumenta 30% la posibilidad de que vuelva a tratar.

Para Michelle, la experiencia después de cada intento conllevó no solamente asistencia médica para recuperarse de los daños físicos sino también varias hospitalizaciones en instituciones psiquiátricas.

"Me decían tú sufres de ansiedad y depresión y me medicaban. También fueron los primeros en decirme que podía padecer de 'borderline personality desorder' (trastorno límite de la personalidad). Hice algunos amigos y aprendí un montón de mí misma pero fue cuando conocí a mi doctor que empecé a entender lo que me estaba pasando", narra Michelle.

Y agrega que "a mí lo que me salvó fue encontrar a un terapista que podía guiar mi proceso de aprender, conocer y entender lo que estaba pasando".

Ese diagnóstico fue, en efecto, el trastorno límite de la personalidad. Michelle empezó a recibir un tratamiento llamado terapia dialéctica conductual. Creada por la doctora en psicología Marsha M. Linehan, esta terapia se enfoca en ofrecer al paciente las herramientas necesarias para regular las emociones, fortalecer la mente y buscar espacios para relajarse.

"Aprendí que no todo lo que siento es tristeza, rabia o felicidad sino que en el medio hay otras cosas como envida, rabia, melancolía. Y que hay diferentes etapas o pequeñas fluctuaciones en el ánimo antes de llegar a sentir todo tan extremo", cuenta la mujer.

Durante un tiempo, Michelle tomó medicamentos recetados para controlar su condición mientras asistía a terapia dos veces a la semana. Fue dada de alta hace más de un año, tiene una nueva pareja y aplica con su hijo preadolescente todo lo que aprendió durante su tratamiento.

"Sigo teniendo mis momentos, como todo el mundo, pero ya no me voy en esa ola de pensamientos. Hago una pausa y pienso si mi reacción es justificada, si tengo evidencia y qué hay detrás de eso. Paré de juzgarme tanto y puedo reconocer los síntomas de que algo no está bien. Por ejemplo, si empiezo a enderezar potes en la cocina ya sé que esa es una señal", destaca.

El doctor Marqués explica que el tratamiento para los pacientes de intentos suicidas varía dependiendo el caso particular. Es vital la consistencia y entender que se trata de un proceso que conlleva tiempo pero cuyos resultados suelen ser muy positivos.

"Me siento bien", afirma Michelle. "Una vez tuve un diagnóstico y lo entendí pude verlo como algo que puedo nombrar, aceptar y manejar", asegura quien ya no deja que ninguna euforia ejerza control sobre ella o que las emociones la asfixien. "Coexisto con ellas", culmina.

Líneas de Intervención de comportamiento suicida disponibles 7 días/24 horas:

- **Emergencias** 911
- **Línea PAS de ASSMCA** Carr.# 2 Km 8.2 Bo. Juan Sánchez, Antiguo Hospital Mepsi Center, Bayamón 1-800-981-0023
- **Suicide Prevention Lifeline –** Red Nacional (TALK) 1-800-273-8255
- **Centro de Control de Envenenamiento (Poison Help)** 1-800-222-1222

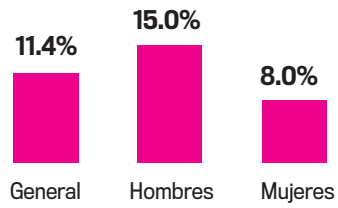
SUICIDIOS

EN EL MUNDO

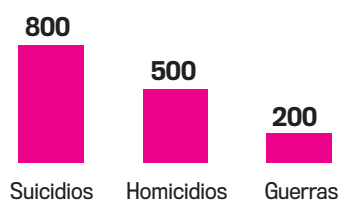
Los suicidios son un problema oculto a pesar de que se cobran la vida de más personas que los homicidios, las guerras y los desastres naturales juntos.

Cada **00:00:40** segundos se suicida una persona en el mundo

Por cada 100,000 habitantes
Tasa anual mundial de suicidio



Comparación con otras causas de muerte
En miles de personas al año

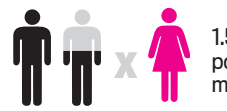


Más hombres que mujeres se suicidan

EN PAÍSES DESARROLLADOS

3 hombres por cada mujer

EN PAÍSES EN DESARROLLO



1.5 hombres por cada mujer

Principales métodos empleados

Envenenamiento con pesticidas

Armas de fuego

Ahorcamiento

OTRAS CIFRAS DEL SUICIDIO

75% ocurre en países en desarrollo

2da causa de muerte en jóvenes entre los 15 y 29 años

Los índices son más altos entre mayores de 70 años

FUENTE: Organización Mundial de la Salud (OMS) • **GRÁFICA:** EL NUEVO DÍA