

## LA FAMILIA Y LA SALUD DEL NIÑO

Dra. María Auxilio Torres Silva<sup>1</sup>, Dr. Salvador Santoyo Rincón<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pediatra Capítulo Moroleón-Uriangato,

Vicepresidente del Colegio de Pediatras del Estado de Guanajuato

<sup>2</sup>Pediatra Hospital General Salamanca, Capítulo Salamanca

*Bol Col Ped Gto 2023;1(3):20-22*

### ¿Sabías que...?

Uno de cada 5 niños presenta trastornos mentales, siendo la depresión la causa principal que puede llevar al suicidio tanto en niños como en adolescentes.

Según la OMS, el suicidio se ha convertido en la segunda causa de muerte a nivel mundial, con una persona cometiendo suicidio cada 4 segundos.

De acuerdo con la definición de la OMS, el suicidio es un acto deliberadamente iniciado y realizado por una persona en pleno conocimiento o expectativa de su desenlace fatal.

El suicidio representa un grave problema de salud pública a nivel global, y durante la pandemia del COVID-19, ha habido un incremento significativo de casos. El aislamiento y el miedo han llevado a un aumento del suicidio en niños, predominando en varones en una proporción de 3.5 niños a 1 niña. (1)

El grupo de edad con el incremento más preocupante en tasa de suicidios durante 2020 es el de 10 a 14 años, con un aumento de 37% respecto de 2019: pasó de 202 a 278 muertes. (2)

El INEGI reporta que los estados con mayor incidencia de suicidio en México son: Estado de México, Chihuahua, Guanajuato, Ciudad de México y Jalisco. Entre los factores que más influyen se encuentran la historia clínica del individuo, la familia, los genes, la depresión, el abuso físico y mental así como el desequilibrio bioquímico.



### **Factores de riesgo.**

Los factores dependen de la edad, el género, influencia cultural, socioeconómica, problemas intrafamiliares, abuso sexual, problemas escolares, acoso escolar a través de burlas y agresiones (bullying), abuso de sustancias tóxicas, consumo de alcohol y tabaco, trastornos psiquiátricos, duelo por divorcio, muerte de familiares cercanos e incluso la pérdida de una mascota, presencia de armas de fuego, rechazo a relaciones, estrés postraumático y acoso a la comunidad LGBT, antecedentes familiares o de personas cercanas que hayan suicidado o intentado suicidio incrementa el riesgo.

### **Síntomas de alarma.**

Para evitar y prevenir el suicidio, tenemos que estar atentos y reconocer estos síntomas y signos de alarma: cambios en hábitos alimenticios y trastornos alimenticios, así como anorexia y bulimia. Alteraciones del ciclo del sueño, exceso de sueño o insomnio. Aislamiento a la hora de convivir con amigos y familia. Escape de la escuela y el hogar. Uso de sustancias nocivas como alcohol y drogas. Expresa en forma de dibujos y palabras ideas relacionadas con la muerte. Investigan en internet y redes sociales temas relacionados con la muerte. Incremento de quejas físicas, como dolor de panza, cabeza y fatiga. Sensación de aburrimiento, dificultad para concentrarse, falta de respuesta

al elogio. Comportamiento irracional, nervioso y agresivo. Miedos extremos, ansiedad y baja autoestima.

Además de los problemas emocionales, hay factores relacionados con la sociedad, como un entorno poco amistoso, aislamiento social, bajo nivel económico de los padres, bajo rendimiento académico y desempleo. También existen problemas cognitivos que pueden contribuir, como la hiperactividad, riesgos físicos asociados con desafíos virales para provocarse daño, problemas de atención y concentración que afectan el rendimiento escolar, y un uso inapropiado y abusivo de la tecnología.

Es crucial estar atento a las búsquedas en internet y grupos en redes sociales relacionados con el suicidio, ya que puede ser un indicador de que alguien necesita ayuda.

### **Apoyo telefónico.**

Para obtener ayuda inmediata en situaciones de crisis, se puede poner en contacto con Línea De La Vida en el número 800 911 2000.

En cuanto a la prevención, la comunicación es fundamental. Dialogar con los jóvenes, explicar el significado del suicidio y sus consecuencias, y escuchar atentamente sin reprimir sus emociones y sentimientos son acciones esenciales. Acompañarlos en su desarrollo, interesarse en sus amistades, sus actividades en línea y en la escuela, y comprender sus pensamientos e ideas son pasos

importantes.

Evitar frases insensibles como “échale ganas”, “ya supéralo”, “si no estás bien es porque no quieres”, y en su lugar, utilizar expresiones como “¿Qué te preocupa?”, “Entiendo y comprendo lo que sientes”, “Lo doloroso que puede ser para ti”, y ofrecer ayuda genuina. Demostrar amor y aprecio a los jóvenes, sin importar su apariencia, preferencias o características, es esencial para su bienestar. Buscar ayuda profesional es crucial en casos de pensamientos suicidas. Los servicios de psicólogos, psiquiatras, nutriólogos y pediatras pueden ser fundamentales para brindar apoyo.

1. Suicidio [Internet]. Who.int. [citado el 24 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
2. Riesgo de suicidio adolescente: qué deben saber los padres [Internet]. Healthychildren.org. [citado el 24 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/which-kids-are-at-highest-risk-for-suicide.aspx>
3. Sistema Nacional de Protección de Niñas, Adolescentes N y. Suicidio infantil y adolescente: factores de riesgo y factores protectores [Internet]. gob.mx. [citado el 24 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/suicidio-infantil-y-adolescente-factores-de-riesgo-y-factores-protectores>
4. Depresión y suicidio [Internet]. Cincinnatichildrens.org. [citado el 24 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.cincinnatichildrens.org/espanol/temas-de-salud/alpha/d/depression-suicide>

---

## BIBLIOGRAFÍA

---

Boletín para pacientes

Colegio de Pediatras del Estado de Guanajuato Julio - Septiembre 2023, Vol. 1, No. 3