

## Depresión y suicidio

Prevenir y atender los trastornos mentales



**Valentín Martínez-Otero Pérez**

Profesor de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense y presidente del Centro Asturiano de Madrid

La depresión supone un alto riesgo de suicidio y es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad a nivel mundial. Como indica un Informe de la UNICEF (2022), los trastornos mentales generan gran sufrimiento, no siempre atendido. De ahí el énfasis de este organismo en promover, prevenir y cuidar la salud mental, pues resulta innegable que ofrece a las personas la oportunidad de desarrollarse y participar en los distintos ámbitos vitales.

En países de todos los niveles de ingresos, a pesar de la variabilidad, no siempre las personas que sufren depresión reciben un diagnóstico correcto y, sin embargo, no es extraño que a quienes no tienen el trastorno se les haga un diagnóstico erróneo y se les receten antidepresivos.

Los trastornos depresivos son complejos y pueden deberse a múltiples causas tanto hereditarias como ambientales. Los antecedentes familiares y la exposición a eventos vitales estresantes condicionan su aparición. La depresión puede afectar negativamente al desarrollo y entorpecer el progreso cognitivo, emocional, social y escolar.

Aunque ningún niño o adolescente está libre de sufrir depresión, cabe señalar algunos factores de riesgo, entre los que sobresalen los problemas familiares y escolares. Entre las situaciones más depresógenas han de destacarse la separación de los padres, la falta de afecto, el maltrato, el abuso sexual, los accidentes, las enfermedades, las catástrofes, los atentados, los conflictos bélicos, etc.

Para la prevención de los estados depresivos es imprescindible un ambiente familiar que garantice afecto y comunicación suficiente, al igual que educación y horarios apropiados y regulares. El papel de las instituciones escolares en la prevención de la depresión mediante la creación de un clima saludable es fundamental. Los centros escolares también deben ser sensibles a la situación de los alumnos que eventualmente sufran depresión y ser conscientes del relevante papel que pueden desempeñar en su recuperación.

La depresión puede conducir al suicidio. En el mundo se suicidan cada año más de 700.000 personas. En España se han disparado los intentos de suicidio entre adolescentes. El suicidio es una de las primeras causas de muerte entre los 15 y los 29 años. Los hombres tienen más probabilidades de morir por suicidio, pero la ideación y los intentos de suicidio ocurren con mayor frecuencia entre las mujeres; es lo que se conoce como «paradoja de género en el comportamiento suicida».

El suicidio es evitable, aunque para ello se necesita una mejor comprensión de las características y circunstancias asociadas, de los factores de riesgo y de protección, así como estrategias de prevención adecuadas, cualquiera que sea la franja etaria. Es prioritario establecer un sistema de detección apropiado de la «suicidalidad» (ideas e intentos suicidas), en la que concurren numerosos factores biológicos, psicológicos y sociales, al igual que brindar atención especializada a quienes buscan ayuda. El conocimiento suficiente de variables de riesgo no solo es relevante para los profesionales de la salud mental, sino también para los demás sanitarios y profesionales de la educación que trabajan con niños y adolescentes.

La crisis sociosanitaria con sus restricciones asociadas y consecuencias parece haber tenido un significativo impacto negativo en el bienestar psicológico de toda la población y, en concreto, en la etapa infanto-juvenil. La mayor penuria socioeconómica, el aumento de la conflictividad familiar, la pérdida de interacciones con los compañeros y amigos, el aislamiento social y el contacto reducido, con la disminución de apoyos procedentes de maestros o entrenadores, pueden haber acentuado la sintomatología depresiva. Debe recordarse, además, que las escuelas proporcionan con frecuencia servicios de orientación que no han es-



**La crisis sociosanitaria ha tenido un impacto negativo en el bienestar psicológico de toda la población y, en concreto, en la etapa infanto-juvenil**

**El papel de los padres y de los maestros en la estrategia preventiva de la depresión y del suicidio depresivo es fundamental**

tado disponibles debido al generalizado cierre institucional. El papel de los padres y de los maestros en la estrategia preventiva de la depresión y del suicidio depresivo es fundamental.

La institución escolar, desde la etapa infantil hasta el nivel universitario, no es ajena a la profunda mutación sociocultural, y en su seno a veces se descubren algunas claves de perturbación psíquica, que, sin olvidar otros riesgos psíquicos podemos sintetizar en las siguientes: el uso inadecuado o abusivo de la tecnología; la tendencia segregacionista; las malas relaciones personales, la conflictividad y la violencia (acoso, ciberacoso...); la adopción de un discurso docente descompensado, en general atento a la vertiente cognitiva pero insensible a los aspectos afectivos, estéticos, sociales y morales de la educación; la exagerada preocupación por la productividad de alumnos y profesores, así como la estructura y la gestión predominantemente rígidas, controladoras y verticales. Así pues, es preciso fortalecer en los centros escolares la prevención de suicidios y estados depresivos del alumnado, junto al fomento del bienestar psicossocial; un compromiso estratégico, sociosanitario y pedagógico que queda compendiado en la expresión «institución educativa saludable», cuya construcción conjunta no ha de escatimar esfuerzos. Por ello, el próximo 22 de septiembre daremos continuidad a nuestra línea de trabajo iniciada hace años, con una Jornada Internacional, abierta a todo el que quiera asistir, sobre Depresión, Suicidio y Eutanasia en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense, con la que, desde una mirada pluridisciplinar, frente a la tendencia tanatofílica que parece extenderse inquietantemente por doquier, queremos fomentar la cultura de la vida.