



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 161
06-04-2018

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



NO ESTAS SOLO/A

“El suicidio es una solución permanente a un problema que a menudo es temporero”. No conozco de quien es la frase, pero ciertamente nos presenta la cualidad cambiante de las cosas, esa que a menudo perdemos de perspectiva cuando confrontamos problemas por un tiempo prolongado. Según *la Organización Mundial de la Salud* (2017), el suicidio es la segunda causa de muerte en individuos entre los 15 y los 29 años de edad. En Puerto Rico constituye la tercera causa de muertes violentas entre la población de esa edad y aunque parezca irreal, la literatura científica apunta a que los Profesionales de la Salud presentan un mayor riesgo de presentar conductas suicidas. De hecho, la *Revista Colombiana de Psiquiatría* (2013, Vol.43, Núm.1) destaca que son los Médicos quienes tienen mayores tasas de suicidio en comparación con la población general. Y que, este riesgo tiende a incrementarse a partir del inicio de su formación como futuros Médicos. De igual forma, otros investigadores encontraron que el 27% de los estudiantes de Medicina sufren depresión o tienen síntomas de ella y el 11% informó ideaciones suicidas durante su etapa como estudiante de Medicina (*Journal of the American Medical Association*, 2016).

En una profesión que asociamos con su compromiso por preservar la vida, esto resulta una contradicción. Sin embargo, hay varios factores que podrían incidir en esta conducta. Entre ellos, la presión académica, la privación del sueño, una limitada vida social, la exposición al sufrimiento humano, expectativas muy elevadas de logro, percepción de un bajo rendimiento académico en comparación con sus pares y la responsabilidad de tomar decisiones de alta complejidad, entre otros.

La búsqueda temprana de ayuda y apoyo es un paso importante en la prevención del suicidio. No obstante, el temor al estigma de ser paciente de salud mental y la protección de la imagen profesional se convierten en barreras para esa búsqueda de ayuda. Sin embargo, hay cosas que puedes hacer para auto protegerte.

Comienza con rodearte de personas positivas, con las que te sientas a gusto – Estás serán tu sistema de apoyo.

Habla, comparte lo que te preocupa – Tu quizás no veas la solución, pero otra perspectiva puede ofrecerte alternativas no contempladas.

No actúes de manera impulsiva. No tomes decisiones importantes.

Piensa en situaciones difíciles superadas - ¿Cómo las superaste?, ¿Que personas estuvieron ahí para ti?, ¿Qué estás haciendo diferente que te mantiene anclado?

DÉJATE AYUDAR – Si tienes cambios bruscos de humor. Si estás consumiendo alcohol o drogas. Si te falta el interés por las cosas que antes te atraían. Considéralo una bandera roja. Acude a tu Médico de cabecera o al Sicólogo/a, Consejero/a del Recinto. Juntos explorarán las alternativas que podrán ayudarte.

Recuerda que nada permanece sin movimiento y que esto que hoy atraviesas es una situación temporera. Aún no conozco a nadie que, ante un diagnóstico de diabetes, alta presión o cáncer no busque tratamiento. ¿Por qué no hacerlo con tu salud mental?

Dra. Blanca E. Amorós Rivera, CPL
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, Decanato de Estudiantes
Ofic 205, 2do piso Escuela de Profesiones de Salud
(787)758-2525 exts 5209/5210/5212