# El silencio es fatal m

Enviado el 22 agosto 2014 - 12:54pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

### Calificación:



Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y

Contribución de CienciaPR: generado por CienciaPR puede reproducirlo, siempre y cuan organización.

Leopoldo Cabassa [2]

Autor de CienciaPR:

El Nuevo Día [3]

**Fuente Original:** 

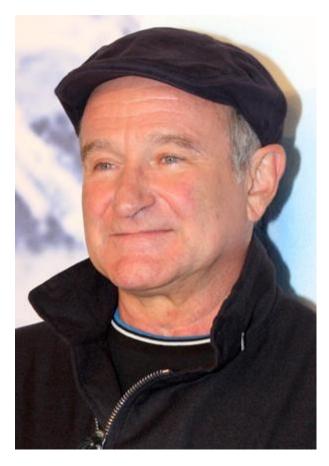


Photo / Foto: Wikipedia

Cada día aproximadamente 108 personas se suicidan en los Estados Unidos, resultando en 39,000 muertes anuales. Estas tragedias se pueden prevenir con tratamiento médico y el apoyo de familiares y amigos.

La reciente muerte del comediante y actor Robin Williams ha traído la realidad de la depresión y el suicidio a nuestros hogares. Muchos sufrimos en silencio por miedo al estigma y el tabú relacionado con estos temas en nuestra familias, comunidades y en nuestra sociedad. Toma una tragedia de un ser tan querido y admirado para hablar sobre estas condiciones médicas.

La depresión si no es tratada puede ser fatal; es algo que poco a poco destruye la esperanza, los pensamientos, y el comportamiento de una persona. Para muchos, la depresión es como estar en una calle sin salida; en un laberinto de desesperación consumido en una nube de angustia y dolor en donde no hay salida, no importa cuánto trates.

La depresión no discrimina e impacta a hombres y mujeres de todas las edades, razas, grupos étnicos, preferencias sexuales, niveles de educación, creencias religiosas y todo tipo de clase social; desde el más rico hasta al más pobre. La depresión no es una deficiencia de carácter o una debilidad personal; es una condición médica seria que se puede prevenir y tratar con medicamentos y psicoterapia individual o en grupo.

Como profesional de salud mental que no solamente ha ayudado y estudiado a personas sufriendo de depresión y pensamientos suicidas pero que también ha vivido la desesperación de estar deprimido y pensar en quitarme la vida, lo más importante que he aprendido de estas experiencias es que el silencio es fatal y que hay esperanza buscando ayuda y apoyo.

Pero no es fácil romper este silencio; es doloroso expresarse o escuchar la angustia de seres queridos afligidos por la depresión y pensamientos suicidas. Hay que hablar y hay que prestar oído a alguien que esta consumido por la depresión y no dejar que la persona se trague y se hunda en su propia angustia. El primer paso para ayudar a alguien sufriendo de estas enfermedades es estar dispuesto a escucharlos. Esta es una de las estrategias recomendadas por la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) en su nueva campaña #iwilllisten (<a href="http://naminyc.iwilllisten.org/">http://naminyc.iwilllisten.org/</a> [4]). Los invitos a que visiten esta página, escuchen las historias de otras personas que han sufrido y se han recuperado de la depresión y otras enfermedades mentales y hagan su promesa de escuchar. Rompiendo el silencio y hablando con nuestros seres queridos, nuestros familiares, amigos, y compañeros de trabajo sobre la depresión y el suicidio podemos ayudar a alguien en necesidad y combatir el estigma y el temor que previene que muchas personas no busquen ayuda.

El autor es Catedrático Asociado en la Escuela de Trabajo Social de Columbia University y miembro de Ciencia Puerto Rico (www.cienciapr.org [5]).

## Tags:

- depresión [6]
- depression [7]
- enfermedades mentales [8]
- mental illness [9]
- salud mental [10]
- mental health [11]
- Robin Williams [12]

## Categorías de Contenido:

- Ciencias biológicas y de la salud [13]
- Ciencias Sociales [14]

## **Categorias (Recursos Educativos):**

- Texto Alternativo [15]
- Noticias CienciaPR [16]
- Biología [17]
- Salud [18]
- Biología (superior) [19]
- Ciencias Biológicas (intermedia) [20]
- Salud (Intermedia) [21]
- Salud (Superior) [22]
- Text/HTML [23]
- Externo [24]

- Spanish [25]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [26]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [27]
- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [28]
- Noticia [29]
- Educación formal [30]
- Educación no formal [31]

#### Source URL:https://www.cienciapr.org/es/external-news/el-silencio-es-fatal

#### Links

[1] https://www.cienciapr.org/es/external-news/el-silencio-es-fatal [2]

https://www.cienciapr.org/es/user/leojcienciapr [3] http://tinyurl.com/lysytqx [4] http://naminyc.iwilllisten.org/ [5]

http://www.cienciapr.org [6] https://www.cienciapr.org/es/tags/depresion [7]

 $\underline{\text{https://www.cienciapr.org/es/tags/depression}} \ [8] \ \underline{\text{https://www.cienciapr.org/es/tags/enfermedades-mentales}} \ [9] \ \underline{\text{https://www.cienciapr.org/es/tags/enfermedades-mentales}} \ \underline{\text$ 

https://www.cienciapr.org/es/tags/mental-illness [10] https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-mental [11]

https://www.cienciapr.org/es/tags/mental-health [12] https://www.cienciapr.org/es/tags/robin-williams [13]

https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0[14]

https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/social-sciences-0[15]

https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo [16]

https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr [17]

https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia [18] https://www.cienciapr.org/es/educational-

resources/salud [19] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior [20]

https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia [21]

https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia [22]

https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior [23]

https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml [24] https://www.cienciapr.org/es/educational-

resources/externo [25] https://www.cienciapr.org/es/taxonomy/term/32143 [26]

https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms [27]

https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori [28]

https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori [29]

https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia [30]

https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal [31]

https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal