

# El silencio es fatal <sup>[1]</sup>

Enviado el 22 agosto 2014 - 12:54pm

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

## Calificación:



**Contribución de CienciaPR:** Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y [El Nuevo Día](#). El contenido generado por CienciaPR puede reproducirlo, siempre y cuando sea con fines educativos y no comerciales, citando a la organización.

Leopoldo Cabassa <sup>[2]</sup>

**Autor de CienciaPR:**

El Nuevo Día <sup>[3]</sup>

**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 (<http://naminyc.iwilllisten.org/> [4]). Los invito 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](http://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]

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

---

**Source URL:** <https://www.cienciapr.org/es/external-news/el-silencio-es-fatal?language=es&page=2>

## Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/el-silencio-es-fatal?language=es> [2]  
<https://www.cienciapr.org/es/user/leojcienciapr?language=es> [3] <http://tinyurl.com/llystqtx> [4]  
<http://naminyc.iwilllisten.org/> [5] <http://www.cienciapr.org> [6]  
<https://www.cienciapr.org/es/tags/depresion?language=es> [7]  
<https://www.cienciapr.org/es/tags/depression?language=es> [8]  
<https://www.cienciapr.org/es/tags/enfermedades-mentales?language=es> [9]  
<https://www.cienciapr.org/es/tags/mental-illness?language=es> [10] <https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-mental?language=es> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/mental-health?language=es> [12]  
<https://www.cienciapr.org/es/tags/robin-williams?language=es> [13] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0?language=es> [14] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/social-sciences-0?language=es> [15] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo?language=es> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr?language=es> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia?language=es> [18]  
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud?language=es> [19]  
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior?language=es> [20]  
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia?language=es> [21]  
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia?language=es> [22]  
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior?language=es> [23]  
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml?language=es> [24]  
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo?language=es> [25]  
<https://www.cienciapr.org/es/taxonomy/term/32143?language=es> [26]  
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms?language=es> [27] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori?language=es> [28] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori?language=es> [29] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia?language=es> [30] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal?language=es> [31] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal?language=es>