

El silencio es fatal ^[1]

Enviado el 22 agosto 2014 - 12:54pm

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

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 ^[2]

Autor de CienciaPR:

El Nuevo Día ^[3]

Fuente Original:



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 [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]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados

[Privacidad](#) | [Términos](#) | [Normas de la Comunidad](#) | [Sobre CienciaPR](#) | [Contáctenos](#)

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

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]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/depression> [8] <https://www.cienciapr.org/es/tags/enfermedades-mentales> [9]
<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>