

- Regalar sus posesiones favoritas, escribir una carta despidiéndose.

Recomendaciones iniciales

Si se presentan una o más de las señales mencionadas, los padres o personas cercanas deben hablar con el niño o joven acerca de su preocupación y buscar ayuda profesional si esto persiste. Con el apoyo familiar y con tratamiento profesional, los niños y adolescentes con tendencias suicidas se pueden recuperar y regresar a un camino más saludable de desarrollo.

Si el niño o adolescente dice o da a entender que se quiere matar o suicidar, se le debe tomar muy en serio y se debe buscar ayuda de personal de salud mental especializado en este problema para proceder lo antes posible a una evaluación minuciosa. Las personas en general se suelen sentirse incómodas al hablar de este tema y de la muerte. Sin embargo, en estos casos puede ser muy útil preguntarle al joven paciente sin se encuentra deprimido o pensando en el suicidio. Esto no

significa ponerle estas ideas en la cabeza, sino, por el contrario, le indicará que hay preocupación en interés genuino en él y le podrá dar la oportunidad de hablar acerca de sus problemas.

La depresión y las tendencias suicidas son trastornos mentales que se pueden tratar. Hay que reconocer y diagnosticar la presencia de esas condiciones tanto en niños como en adolescentes y desarrollar un plan de tratamiento apropiado. En múltiples estudios se ha evidenciado científicamente cómo las intervenciones enfocadas en la familia y modalidades de tratamiento como CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), DBT (*Dialectical Behavioral Therapy*) y MBT (*Mentalization-Based Therapy*) son las intervenciones terapéuticas recomendadas para estos pacientes.

Comentario

No hay duda de que la educación e información son la clave principal para lograr la prevención de la conducta suicida en nuestros niños y adolescentes. 

La necesidad vital del dormir

Edgardo Prieto Agostini, MD

Psiquiatra
Presidente, Sleep Disorders Educational Institute of PR
Presidente, Sociedad Puertorriqueña de Psiquiatras
Director Médico, Hospitalización Parcial, San Juan Capestrano, Caguas, PR



Los trastornos del sueño han ganado notoriedad en la última década ante los hallazgos científicos de su alta frecuencia, la subestimación de los mismos y el hecho de no tratarlos de forma adecuada. Esto hace que dichos trastornos se vuelvan crónicos y generen un severo deterioro en condiciones tanto físicas como emocionales.

Neurotransmisores y neurohormonas

El ciclo de sueño y la vigilia es regulado por el tallo cerebral, el tálamo, los estímulos externos y por varias hormonas producidas a nivel del hipotálamo. Algunos neurotransmisores y neurohormonas están altamente correlacionados con los estados de sueño y vigilia. Por ejemplo, los niveles de melatonina son más altos

durante la noche, y esta hormona parece favorecer el sueño. La adenosina, un nucleósido involucrado en la generación de energía para los procesos bioquímicos, se acumula gradualmente en el cerebro humano durante la vigilia, pero disminuye durante el sueño. Los investigadores creen que su acumulación durante el día estimula el sueño. Las propiedades estimulantes de la

SALUD MENTAL

caféina bloquean los efectos de la adenosina. Sin embargo, el papel de la adenosina está aún lejos de ser probada; así, en ratones que carecen de receptores de adenosina se observan patrones de sueño normales y respuestas normales a la privación del sueño.

El núcleo supraquiasmático (SCN) del hipotálamo desempeña un papel importante en la regulación de los ritmos circadianos. El SCN está influenciado por la luz externa y también genera su propio ritmo en el aislamiento. En presencia de luz, se envían mensajes a la glándula pineal para que ordene dejar de secretar melatonina.

Se han identificado neurotransmisores responsables de mantenernos despiertos tales como la acetilcolina, la serotonina, la norepinefrina, la histamina, la dopamina y la orexina. Por otro lado, neurotransmisores como el GABA y la galanina nos llevan a dormir.

Aspecto dinámico del sueño

Dormir es un estado dinámico (dividido en 4 etapas non-REM y una etapa REM –rapid eye movements–) que las especies vivas utilizan para procesos de curación, crecimiento y estabilización de procesos metabólicos. Por ejemplo, durante las etapas 3 y 4 del sueño non-REM (sueño de ondas lentas), los niveles de la hormona del crecimiento aumentan y se producen cambios en la función inmunológica.

Esta etapa del sueño es un estado anabólico marcado por procesos fisiológicos de crecimiento y rejuvenecimiento de los sistemas inmunológico, nervioso, muscular y esquelético del organismo. El sueño podría restaurar las neuronas y aumentar la producción de las proteínas cerebrales y de ciertas hormonas.

Sueño y desarrollo cerebral

De acuerdo con la hipótesis del sueño REM, la actividad que se produce durante el sueño REM neonatal parece ser particularmente importante para el organismo en desarrollo. Los estudios que investigan los efectos de la privación del sueño REM han demostrado que la privación temprana en la vida puede dar lugar a problemas de conducta, trastornos del sueño permanente, disminución de la masa cerebral y una cantidad anormal de muerte celular a nivel de las neuronas.

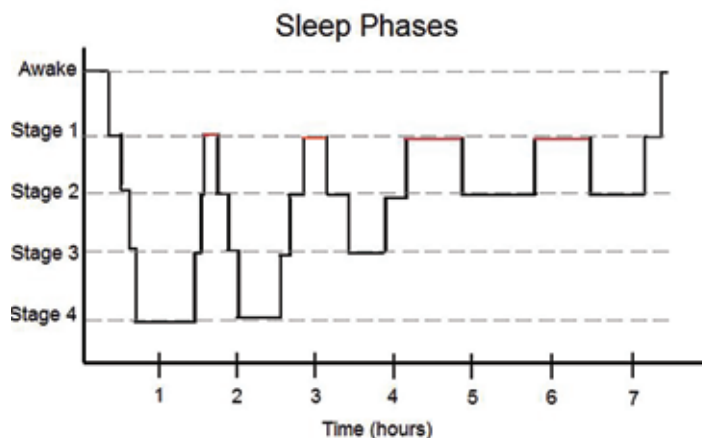
Sueño y memoria

Un proceso que por lo general se cree altamente dependiente del sueño REM es la memoria. El sueño REM parece ayudar a la consolidación de la memoria espacial y de procedimiento, mientras que el sueño de onda lenta ayuda con la consolidación de la memoria declarativa.

En estudios confiables, a los sujetos participantes de experimentos se les da material académico para aprender de forma organizada y sistemática, habiéndose podido comprobar científicamente que la retención se incrementa notablemente después de una noche de sueño saludable. Algunos teóricos sostienen que el ahorro de memoria, específicamente en la memoria a largo plazo, es un proceso lento y propenso a errores, y proponen que la entrada cerebral primero se guarda en una memoria de almacenamiento temporal y luego se codifica y se transfiere a la memoria a largo plazo durante el sueño.

Comentario

Mantener un sueño saludable mejora la calidad de vida, los aspectos cognoscitivos, el sistema inmunitario, la sexualidad, las condiciones cardiovasculares y endocrínicas entre muchas otras que se puede mencionar. 



Esquema simplificado de las fases del sueño; fases REM en rojo (GNU v.1.2. Kernsters)