



Conducta sedentaria durante el tiempo libre e intento de suicidio entre 126392 adolescentes en 43 países

► El suicidio entre los adolescentes es un problema importante de salud pública mundial. El suicidio representa la segunda causa de muerte en todo el mundo entre los jóvenes de 15 a 29 años. Por lo tanto, existe una necesidad urgente de identificar los factores de riesgo para implementar intervenciones efectivas y basadas en la evidencia a nivel individual y de la población. Los factores de riesgo de suicidio en adolescentes son diversos, e incluyen trastornos del sueño, trastornos psiquiátricos, ataques de pánico, antecedentes de agresión, impulsividad, enojo severo y uso patológico del internet. Los factores de riesgo psicosociales incluyen conflictos familiares, abuso físico y sexual infantil, aislamiento, nivel socioeconómico bajo, discriminación y baja autoestima. Los factores protectores son la unión familiar y las relaciones interpersonales sólidas, así como un mayor acceso a la atención de salud.

Actualmente, hay cada vez más evidencia de que un estilo de vida saludable, incluyendo la participación en actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas, una dieta saludable y un adecuado nivel de sueño, pueden ser factores protectores para las conductas suicidas. Por el contrario, los hábitos de vida poco saludables, como el abuso de sustancias (cannabis, tabaco y alcohol) y el consumo excesivo de bebidas energéticas y de comida chatarra se han asociado con intentos de suicidio en los adolescentes. Sin embargo, actualmente hay muy pocos estudios sobre la relación entre el sedentarismo y el suicidio entre los adolescentes. El sedentarismo puede aumentar, independientemente de la participación en la actividad física, el riesgo de sintomatología depresiva, estrés psicológico y baja autoestima, factores considerados de riesgo para un intento de suicidio. Los pocos estudios previos sobre suicidio y sedentarismo en adolescentes únicamente se han centrado en la ideación suicida, a pesar de que los intentos representan un riesgo mucho mayor que la ideación por sí sola. Por ejemplo,

un intento de suicidio previo ha sido identificado como el factor de riesgo más importante para los suicidios en la población general, en contraste, la gran mayoría de los individuos que presentan ideación en realidad no realizan un intento.

Debido a la falta de estudios sobre el comportamiento sedentario y los intentos de suicidio, el objetivo del presente estudio fue evaluar esta asociación del comportamiento sedentario durante el tiempo libre y los intentos de suicidio mediante el uso de datos de 43 países de cinco regiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se analizaron los datos de la Encuesta Global de Salud del Estudiante. Se recopilaron datos sobre los intentos de suicidio de los últimos 12 meses y el tiempo de sedentarismo durante el tiempo libre. Para evaluar las asociaciones se realizaron análisis de regresión logística multivariable y metanálisis. El comportamiento sedentario en el tiempo libre se evaluó con la pregunta "¿Cuánto tiempo pasa durante un día típico o habitual sentado y mirando televisión, jugando juegos de computadora, hablando con amigos o haciendo otras actividades sentado?", con opciones de respuesta: < 1, 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 y ≥ 8 horas/día. Esto excluye el tiempo en la escuela y al hacer la tarea. Esta variable se ajustó como una variable de seis categorías o una variable dicotomizada (≤ 3 horas/día o ≥ 3 horas/día).

La muestra final consistió en 126 392 estudiantes de 12 a 15 años. El 48.9% eran mujeres. La prevalencia global del comportamiento sedentario en el tiempo libre en cada categoría fue de: 39.4% (< 1 hora/día), 32.7% (1-2 horas/día), 15.8% (3-4 horas/día), 5.9% (5-6 horas/día), 2.2% (7-8 horas/día), y 4.0% (≥ 8 horas/día). En general, el 10.6% de los estudiantes reportó un intento de suicidio en los últimos 12 meses. Hubo una amplia variación en la prevalencia de ≥ 3 horas/día de comportamiento sedentario [rango del 9.9% (Camboya) al 62.3% (Kuwait)].

Encontraron que la prevalencia de intentos de suicidio se ve aumentada a mayor sedentarismo durante el tiempo de ocio por día (9% en individuos con sedentarismo en el tiempo de ocio < 1 hora/día a 16.8% en individuos con sedentarismo en el tiempo de ocio ≥ 8 horas/día).

La razón de momios (IC 95%) para la asociación entre ≥ 3 horas/día de conducta sedentaria en el tiempo libre e in-

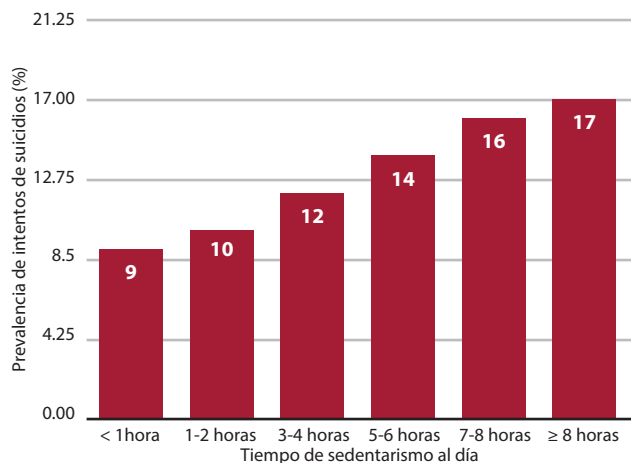


Figura 1. Prevalencia de intentos de suicidio por el tiempo de sedentarismo al día.

tentos de suicidio fue: 1.09 (0.94-1.26) para los países africanos, 1.16 (1.06-1.26) para América, 1.25 (1.08-1.45) para los países del Mediterráneo oriental, 1.46 (1.17-1.81) para los países del Sudeste asiático, y 1.22 (1.11-1.33) para los países del Pacífico occidental.

El presente estudio mostró que hubo un aumento lineal en la prevalencia de intentos de suicidio con el aumento del tiempo de ocio sedentario y esto fue independientemente de la edad, el sexo, el estado socioeconómico (inseguridad alimentaria), los niveles de actividad física, la presencia de amigos cercanos, así como la presencia

de ansiedad, insomnio, obesidad, consumo de frutas y verduras, consumo de comida rápida, consumo de alcohol y el país. El análisis por país mostró que el comportamiento sedentario de ≥ 3 horas/día (vs. < 3 horas / día) se asoció con un mayor riesgo de intentos de suicidio en la mayor parte del mundo. El estudio actual encontró que la conducta sedentaria en el tiempo libre y los intentos de suicidio son altamente prevalentes entre los escolares de todo el mundo, y que los que fueron sedentarios durante ocho o más horas tenían una probabilidad casi 1.5 veces mayor de intentos de suicidio en comparación con los que eran sedentarios durante < 1 hora/día. Esto se basa en los hallazgos previos de que el tiempo sedentario está vinculado a niveles más altos de depresión e ideación suicida en los jóvenes. Con esta evidencia se debe tener en cuenta dentro de las estrategias de prevención de suicidio, evitar el exceso de sedentarismo durante el tiempo libre. Los profesionales de la salud mental deben ser conscientes del hecho de que la conducta sedentaria puede ser un precursor de los intentos de suicidio, y además también es importante evaluar el suicidio en adolescentes que son sedentarios.

Daniela Morera González

Bibliografía

Vancampfort D, Stubbs B, Mugisha J et al. Leisure-time sedentary behavior and suicide attempt among 126 392 adolescents in 43 countries. *J Affect Disord*, 2019;250:346-353. doi: 10.1016/j.jad.2019.03.053