Día Mundial para la Prevención del Suicidio: Señales y recomendaciones para prevenirlo #10Sep

Cada 10 de septiembre, se conmemora el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, organizado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASIP), respaldada por la Organización Mundial de la salud (OMS) con el objetivo de demostrar que estos actos se pueden prevenir.

Según la OMS, cada 40 segundos fallece una persona en el mundo por actos suicidas, siendo un problema que aqueja a muchas personas y en el que muchas veces no se dan cuenta. Por su parte, la OPS (Organización Panamericana de la Salud) detalla que 1 de cada 100 muertes es por suicidio.

El tema del 2023 es “Crear esperanza a través de la acción”, para reflejar la necesidad de una acción colectiva para abordar este urgente problema de salud pública y tomar medidas para prevenirlo.

Aarón Espinoza Álvarez, psicólogo clínico y coordinador nacional de apoyo psicosocial de la Cruz Roja Venezolana, resaltó para El Carabobeño que, sobre la base del trabajo con cuerpos de seguridad, sus reportes indican un mayor número de incidentes en lo que va de año.

Para el especialista, el éxodo masivo de venezolanos en los últimos años ha dejado una huella profunda en la sociedad, ya que a medida que familiares y amigos emigran para buscar mejores oportunidades, “la estructura de los hogares se resquebraja, dejando a menudo a las personas mayores en una situación precaria”.

Depresión persistente, pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras o apatía hacia la vida cotidiana, son solo algunas de las señales que alertan sobre un posible riesgo de salud mental, indicó Espinoza. A esto se suma el aislamiento social, manifestado en el retraimiento y la falta de participación en actividades sociales, que pueden ser señales de que alguien está luchando con problemas emocionales.

El psicólogo recomendó dentro de las medidas de prevención; mantener conexiones sociales, programar encuentros regulares con

amigos y familiares, como una práctica fundamental para mantener una salud mental adecuada.

Con información de El Impulso