

El Zulia registra una disminución en tasas de suicidios

En el marco del mes de la salud mental, el psicólogo Henry Sánchez analizó la situación del estado Zulia y de Venezuela, señalando que, a pesar de las altas cifras registradas en años anteriores, la región ha experimentado una reducción en los casos de suicidio, un fenómeno que vincula a cambios sociales y económicos.

Durante la entrevista en el programa *De Primera Mano*, de **Radio Fe y Alegría Noticias**, Sánchez se refirió a las estadísticas del Observatorio Venezolano de Violencia, destacando que las cifras de violencia autoinfligida en todo el país aumentaron significativamente entre 2020 y 2023. Sin embargo, a partir de 2024, la tendencia ha cambiado.

“A partir del año 2024, a nivel nacional, se ha notado que las cifras han estado descendiendo, incluyendo el estado Zulia”, afirmó el psicólogo.

A pesar de que el Zulia sigue siendo el segundo estado con la mayor tasa de suicidio en el país, Sánchez considera que esta estadística es favorable si se compara con los números de años anteriores.

La esperanza como factor clave

El experto atribuye la disminución de los suicidios a un cambio en la situación del país. Argumenta que la mejora de las condiciones económicas, como la creación de empleos y el aumento de la capacidad de ahorro, ha devuelto la esperanza a gran parte de la población.

“El hecho de que las personas en Venezuela estén retomando, reencontrándose con la esperanza, con la posibilidad de que no todo está perdido... evidentemente esto es muy importante en cuanto al descenso de esta tasa de suicidios en todo el país”, explicó.

Sánchez subrayó que la presión cultural sobre el hombre como proveedor es una de las principales causas de ansiedad y depresión, y que el aumento de oportunidades para trabajar ha impactado directamente en la salud mental de los zulianos.

Claves para abordar la salud mental en el hogar

Sánchez también se refirió a la importancia de identificar las señales de alerta y cómo actuar. En casos de sospecha, recomienda preguntar directamente si la persona tiene ideas suicidas o un plan, ya que “lo importante es preguntarle a la persona desde cuándo estás teniendo estas ideas”.

Para enfrentar la adicción a las pantallas en niños, el psicólogo enfatiza la importancia de que los [padres](#) se eduquen sobre el uso responsable de la tecnología y establezcan límites.

“Aquí es muy importante el tema crianza”, sostuvo Sánchez, y añadió que “los videojuegos y las redes sociales están diseñadas y hechas para que las usemos más y más”.

Aconsejó que los padres utilicen las funciones de bienestar digital en los dispositivos, mantengan las consolas en áreas comunes de la casa y estén atentos a comportamientos como la irritabilidad y la agresividad en sus hijos.

Finalmente, el psicólogo recordó a la comunidad que existen opciones de ayuda profesional gratuita en Maracaibo, mencionando hospitales como el General del Sur, Noriega Trigo, el Hospital Universitario y el Hospital Psiquiátrico, que cuentan con servicios de psiquiatría y psicología para quienes lo necesiten.

Con información de Radio Fe y Alegría Noticias