

Más del 90 % de las personas que se suicidan padecía depresión

Más del 90 % de las personas que se suicidan padecían depresión, por lo que es indispensable atender esta condición, advirtió este viernes una especialista desde México.

«Una depresión se puede generar por muchas situaciones, ya sea sociales, biológicas, económicas. Lo que es real, es que de las personas que se suicidan más del 90 % sufrían una depresión», dijo a Efe la psiquiatra Mónica Flores Ramos.

En el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, la también directora de enseñanza del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, detalló que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2019, 97.339 personas murieron por suicidio en la región de las Américas.

Sin embargo, se estima que los intentos de suicidio pueden haber sido 20 veces esa cifra.

Expresó que los hombres representan alrededor del 77 % de todas las defunciones por esta causa y, aunque se han hecho progresos en intervenciones basadas en la evidencia para la prevención del suicidio, muchos países siguen teniendo tasas crecientes.

Asimismo, dijo que es preocupante que los suicidios se han incrementado en la última década en los jóvenes de entre 15 y 19 años, por ello actualmente el suicidio representa la cuarta causa de muerte en este grupo de edad.

Prevenir el suicidio

La experta señaló que el suicidio es algo que se puede prevenir, por ello es importante hablar y visibilizar esta situación.

Entre las principales medidas probadas de prevención del suicidio se encuentran, explicó, limitar el acceso a los medios para suicidarse (como los plaguicidas y las armas de fuego).

También están la identificación temprana, la evaluación, gestión y seguimiento de las personas afectadas por pensamientos y comportamientos suicidas, así como fomentar las habilidades socioemocionales de los adolescentes.

Refirió que el estigma y la falta de concienciación siguen siendo los principales obstáculos para la búsqueda de ayuda, por

ello se debe educar en temas salud mental y contra el estigma.

«Cualquier persona puede sufrir una depresión, es una entidad frecuente, tratable, por eso se debe ayudar a prevenir y saber que cualquier persona que sufre una depresión puede llegar a considerar quitarse la vida», apuntó.

Además, explicó que una persona puede sumar hasta 10 años sin llegar a un tratamiento adecuado para manejar su depresión.

Finalmente, dijo que existen tratamientos que, si se administran adecuadamente – con la dosis y el tiempo necesarios-, aunado a terapias psicoterapéuticas, la depresión puede ser superada y se pueden salvar muchas vidas.

Además, se debe prestar atención a los signos como hablar sobre querer morirse, sentir culpa o vergüenza, o sentirse una carga más para los demás.

Otros signos son sentirse vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir; sentirse extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira; con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

«Si una persona detecta señales de advertencia de suicidio en ella misma o en alguien conocido, debe buscar ayuda de un profesional de la salud lo más pronto posible», refirió.

Con información de EFE