

OPS | Cada 40 segundos ocurre un suicidio en el mundo

Hoy 10 de septiembre, se conmemora El Día Mundial de la Prevención del Suicidio. Conoce las señales registradas, que advierten de un posible suicida

Cada cuarenta segundos, ocurre un suicidio en el mundo. Eso significa que cerca de 800 mil personas, fallecen por esta causa, cada año. Además, por cada suicidio llevado a cabo, se estima que hay unos 20 intentos fallidos. Por si fuera poco la magnitud de esta calamidad universal, se estima que el suicidio constituye la segunda causa de muerte en el grupo etario de entre 15 y 29 años de edad.

Bajo estas estadísticas oficiales, publicada por la Organización Panamericana de la Salud, OPS, el suicidio es un problema de salud pública importante, que, sin embargo, está siendo descuidado, rodeado de estigmas, de mitos y tabúes. Cada caso de suicidio es una tragedia que afecta gravemente no sólo al individuo, sino también a las familias y las comunidades.

Pensando en la necesidad de concienciar a la población sobre el tema, y de actuar en función de ello, desde el año 2003 la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio, conjuntamente con la Organización Mundial de la Salud, OMS, ha promovido cada 10 de septiembre el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, con el objetivo de concienciar a nivel mundial que el suicidio puede prevenirse.

Se puede prevenir

Centrarse en la prevención del suicidio, dice la organización, es especialmente importante para crear vínculos sociales, promover toma de conciencia y ofrecer esperanza. Acercarse a los seres queridos por su salud mental y su bienestar podría salvarles la vida.

Aunque la relación entre el suicidio y los trastornos mentales está bien establecida, muchos suicidios también pueden producirse de forma impulsiva en momentos de crisis, como una pérdida económica, una separación afectiva. Y algunos factores de protección son las relaciones personales sólidas, las creencias religiosas o espirituales y las estrategias de afrontamiento y prácticas de bienestar positivas.

Mitigar los factores de riesgo para reducir los medios de

suicidio y potenciar los factores de protección para fomentar la resiliencia, pueden reducir de manera eficaz las tasas de suicidio. Hay que tener en cuenta que cada vida perdida representa a un amigo, padre, hijo, abuelo o compañero de alguien. Por cada suicidio producido muchas personas alrededor sufren las consecuencias.

Factores de riesgo

El suicidio es un problema complejo en el que interviene un conjunto de factores tanto psicológicos y ambientales, como sociales y biológicos. Se han determinado algunas causas que influyen en las conductas suicidas:

En los niños y adolescentes, influyen especialmente factores como la historia psiquiátrica familiar, enfermedades mentales, la pérdida de un ser querido, depresión, aislamiento social, abuso de drogas y alcohol.

Para el ser humano, supone un factor muy importante las relaciones con otras personas, la violencia doméstica o el estrés en el ámbito de la familia, aunado a las enfermedades mentales, abuso de alcohol y drogas, entornos familiares problemáticos. Los estudios señalan que en el grupo de edad de las personas mayores cuentan especialmente factores como la depresión, el dolor físico a causa de una enfermedad, el aislamiento social y familiar.

No obstante, cada persona vive un universo concreto que habría que analizar, para determinar cómo ayudarle a superar la etapa por la que está pasando y evitar las conductas suicidas.

Señales de alerta

No siempre se puede saber si alguna persona de nuestro entorno inmediato está pensando en el suicidio, pero hay algunas señales de alerta que pueden hacer sospechar: Una persona que habla del suicidio, o dice frases como «desearía no haber nacido», «quisiera estar muerto», o similares, es una señal.

Otras acciones que advierte, son intentar obtener medios para hacer efectivo el suicidio;

retraimiento extremo, cambios frecuentes de humor, preocupación por la muerte, sentir impotencia y desesperanza ante una situación; cambios en la rutina normal, hacer cosas autodestructivas e imprudentes, o despedirse de las personas como si fuera a ser definitivo.

Si observa algunas o varias de estas señales, trata de hablar con la persona, ofrécele tu ayuda y anímale a pedir ayuda a

profesionales.

El lema del Día Mundial de la Prevención del Suicidio 2024-2026, «Cambiar la narrativa», tiene como objetivo derribar barreras, como el estigma, crear conciencia y crear una cultura de comprensión y apoyo para prevenir el suicidio. Todos, individuos, comunidades, organizaciones y gobiernos tienen un papel importante que desempeñar para cambiar la narrativa sobre el suicidio.

Con información de La Nación