

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR EL SUICIDIO?

Dra. Carolina Santillán Torres Torija

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

RESUMEN

Las muertes por suicidio se han incrementado de manera muy importante en los últimos años, especialmente en jóvenes mexicanos. Además, el contexto violento y la exposición a estrés incrementan la prevalencia de síntomas de depresión en la población. Cuando alguien muere por suicidio al menos uno de sus familiares o sus amigos sospechaba que había señales de riesgo, pero no sabían qué hacer al respecto. En este artículo podrás conocer qué acciones puedes tomar cuando te enfrentas a una persona que presenta riesgos para cometer suicidio. Se revisarán los factores que están más asociados con esta problemática, y se hará énfasis en el papel que tenemos cada uno de nosotros como familiares, amigos, compañeros, o docentes para acercarnos principalmente a los jóvenes que son la población que más nos preocupa. Concluiremos explicando cuál es la labor que hace un guardián para la prevención del suicidio.

Palabras clave: prevención del suicidio, jóvenes, salud mental, guardianes.

Doctora en Psicología.
Profesora Asociada de Tiempo Completo de la Carrera de Psicología UNAM FESI.
Supervisora de la estrategia Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio desde el año 2015.
Miembro del Sistema Nacional de Investigadores.



Correo electrónico:
carolina.santillan@comunidad.unam.mx

Recibido: 30 de abril de 2019
Aceptado: 21 de junio de 2019

Cita recomendada:

Santillán, C. (2019). ¿Cómo podemos prevenir el suicidio? *REDES. Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 1(2), 55-59. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.2.2019.242.56-60>



RECOMENDACIONES

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.2.2019.242.56-60>



En la población joven, el suicidio es la segunda causa de muerte a nivel mundial y la tercera en la población infantil. Y también existe un grupo de alto riesgo que se encuentra en las personas de la tercera edad. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, cada 40 segundos muere una persona por suicidio, sumando más de 800,000 personas al año. Se conocen las formas en las que las personas mueren por suicidio: usando armas de fuego, por asfixia, ingiriendo medicamentos, fertilizantes, o sustancias que se emplean para hacer la limpieza de un hogar. Casi todos los mexicanos tienen en casa estas herramientas, y las cifras indican que el 80% de las muertes por suicidio ocurren en los hogares de las personas. La gran pregunta es si las muertes por suicidio pueden prevenirse, si las personas que están pensando en el suicidio dan alguna señal temprana, algún aviso, o presentan algunas conductas que las demás personas podríamos aprender a detectar para poder prevenir el alza que ha habido en los últimos 10 años en este tipo de muertes.

La medicina ha logrado que cada vez las personas vivamos más años, la esperanza de vida para un hombre mexicano actualmente es de 73, mientras que para las mujeres es de 78 años (INEGI, 2016). A través del uso de la tecnología y la investigación la mayoría de las personas vamos a morir por enfermedades crónicas como hipertensión o diabetes, en comparación con lo que ocurrió al siglo pasado en donde la mayoría de las personas morían a causa de enfermedades infecciosas (Soto-Estrada, Moreno-Altamirano, &

& Pahua Díaz, 2016).

Pero algo grave está pasando en nuestra sociedad en donde los jóvenes, y cada vez un número mayor de ellos, piensa que la vida no vale la pena, que no hay solución para sus problemas, que realmente nadie se interesa genuinamente por lo que les ocurre. Además, en la actualidad, no es posible ofrecerles oportunidades laborales ni de educación que los pongan en una mejor posición para lograr adquirir una vivienda digna, contar con servicios de salud, y tener una mejor calidad de vida.

Los estudiosos de la medicina, particularmente la psiquiatría, han mostrado que el 80 % de las muertes por suicidio están relacionadas con sintomatología depresiva. Muchas veces la depresión no es identificada a tiempo, y en promedio, las personas tardan entre ocho y hasta 20 años en ser adecuadamente diagnosticados y atendidos. Especialmente los hombres quien la viven de una manera más enmascarada, presentando irritabilidad, o intentando medicar los síntomas de la depresión con alcohol, o el consumo de otras sustancias.

Desde la economía se conoce que las personas que presentan mayores factores de riesgo para morir por suicidio son aquellas que se encuentran en altos niveles de endeudamiento, así como en una situación de



desempleo, especialmente los varones. También se sabe que una persona que presenta problemas de salud mental tarda más tiempo en completar las tareas en su trabajo, o rinden de una manera más pobre. Hace 20 años se estableció que en el 2020 la depresión sería la segunda causa de discapacidad laboral (Murray & Lopez, 1997), para ello en algunos países empezaron a implementar programas de detección temprana, desde los consultorios de la consulta externa en los centros de salud, los hospitales, pero sobre todo en las escuelas, que es el escenario idóneo para poder implementar estrategias preventivas, sin embargo en México es apenas hasta hace dos años que el nuevo modelo educativo incorpora de manera obligatoria el entrenamiento en habilidades socioemocionales desde el preescolar hasta el nivel medio superior.

Y entonces, ¿qué podemos hacer para prevenir el suicidio? Especialmente si no somos un profesional de la salud, ya sea un psicólogo, un psiquiatra, o un trabajador social. En realidad podemos hacer mucho. Los profesores, las autoridades educativas, los familiares, y cada uno de nosotros que tiene contacto cara a cara con un gran número de personas podemos convertirnos en un guardián para la prevención del suicidio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) sugiere que hay cuatro estrategias que han demostrado ser muy efectivas para prevenir el suicidio: controlar el uso de las armas de fuego, pedirles a los medios de comunicación no compartir informes detallados de los métodos para suicidarse, entrenar en las escuelas en habilidades socio emocionales, y monitorear de cerca el uso de alcohol.

Sin embargo, el contacto humano, el cuidarnos entre todos parece ser la mejor respuesta, y en este sentido podemos aprender a estar más atentos a lo que nos pasa a nosotros mismos, y de lo que les pasa a los jóvenes en particular en una etapa de desencantos en donde una ruptura amorosa, el tener que abandonar la escuela, o la exposición de un evento altamente estresante puede desencadenar la ideación, planeación, el intento suicida.

Diversos modelos de guardianes se han puesto en acción a nivel mundial (American Psychiatric Association, 2006; Quinnett, 1995). El que queremos proponer tiene como objetivo describir tres acciones puntuales que hay que realizar cuando detectamos a un joven que presenta síntomas de depresión: preguntar o iniciar una conversación, motivar a alguien a pedir ayuda, y referir al personal especializado (Santillán, Chávez, García, Meza, Flores, Valle, 2019).

Como dijimos antes, la depresión puede caracterizarse por irritabilidad, sin embargo, los criterios más confiables son dos: que las personas presentan ánimo triste todos los días, la mayor parte del día, los últimos 15 días, y que empiezan a perder el placer o interés en las cosas que antes le gustaban.

Si tú conoces a un joven que a partir de un cambio, una pérdida, o una época de mucho estrés empiece a presentar esos síntomas, y que además haya dicho frases como: "preferiría no haber nacido", "ya no voy a estar para entonces", "la vida no vale la pena vivirla", "ya no quiero ser una carga para los demás", "nadie va

una carga para los demás”, “nadie va extrañarme”, “no hay nadie que pueda ayudarme a resolver este problema”, es el momento de iniciar una conversación.

Uno de los mitos más importantes que ha impedido prevenir el suicidio es el miedo que tienen las personas a preguntar. El guardián entonces, como primera acción intentará preguntar al joven si la tristeza es tan grande que ha pensado en que preferiría estar muerto, o ha pensado en que se quiere quitar la vida. Es importante no demostrarle el ojo, enojo, o rechazo. Para el joven esa situación está siendo muy difícil de afrontar. Solo por preguntar, no le vas a provocar al joven que piensa en el suicidio, al contrario, puedes ayudarlo abrir un secreto y acercarlo a pedir ayuda. En reconocer que no somos especialistas, nos invita a que la conversación tiene que seguir con la segunda acción: motivar a que el joven se acerque a pedir ayuda.



Sabemos que en México todavía existen actitudes negativas hacia acercarse a recibir ayuda psicológica, o psiquiátrica. Pensamientos como que la depresión es una cuestión de fuerza de voluntad, o que se quita con el tiempo, son enemigos

voluntad, o que se quita con el tiempo, son enemigos del grupo de personas que tardan mucho en ser identificadas y adecuadamente tratadas.

Motivar no es una estrategia fácil, pero existen técnicas como la entrevista motivacional que proponen iniciar una conversación no desde la confrontación, sino desde la aceptación incondicional, intentando preguntar al joven el nivel de preocupación, las desventajas de seguir sin atenderse, y cerrar la conversación profundizando en las ventajas que vendrían si recibe atención adecuada y logra regresar al estado emocional en donde estaba motivado para seguir adelante, tenía ganas de terminar sus estudios, emprender proyectos, y disfrutaba de la vida. Materiales para revisar cómo se realiza esta entrevista se pueden encontrar fácilmente en internet tanto en idioma español, inglés, francés, y ha sido una de las técnicas más efectivas para intentar motivar a alguien a realizar un cambio.

Finalmente es importante que los docentes, padres de familia, profesionales de la salud, y los alumnos cuenten con un directorio de referencias disponibles para poder canalizar a una persona en riesgo de perder la vida por suicidio. Al final de este texto incluimos algunos números de emergencias

psicológicas que están disponibles para toda la comunidad, así como la recomendación de acercarse a los servicios de psicoterapia que existen en algunas escuelas, universidades, y en los colegios de bachilleres, o preparatorias, acercarse al departamento de psicopedagogía.

Estaríamos especialmente preocupados por aquellos menores de edad que a través de redes sociales pueden comunicar ideas relacionadas con el suicidio. En este caso tenemos la obligación ética de informar inmediatamente a sus familias y tomar acción.

Únete a la campaña para prevenir el suicidio, su participación es muy importante.

Directorio de números de emergencia
 Locatel *911
 Consejo ciudadano: 55 55 33 5533
 SAPTEL 55 52598121



REFERENCIAS

American Psychiatric Association (2006). *Typical or Troubled?® School Mental Health Education Program*. [En línea]. Washington. Recuperado de: <https://apafdn.org/impact/schools/typical-or-troubled-%C2%AE>

INEGI (2016). *Esperanza de vida en México*. Mexico: INEGI. <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P>

Murray, C. J., & Lopez, A. D. (1997). *Alternative projections of mortality and disability by cause 1990–2020: Global Burden of Disease Study*. *The Lancet*, 349 (9064), 1498-1504. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(96\)07492-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(96)07492-2)

OMS (2014). *Prevención del suicidio, una imperativa global*. Washington, OPS.

Quinnett, P. (1995). *QPR: Ask a question, save a life*. Spokane, Washington: The QPR Institute.

Soto-Estrada, G., Moreno-Altamirano, L., & Pahuadía, D. (2016). *Panorama epidemiológico de México, principales causas de morbilidad y mortalidad*. *Revista de la Facultad de Medicina*, 59(6), 8-22.

Santillán., C., Chávez, E., García, H., Meza, A., Flores, O., & Valle, S. (2019). *Atención de emergencias psicológicas a estudiantes de las carreras de salud en la UNAM FESI*. En R. Valdés y L. Arenas. *Simplemente quería desaparecer* (pp. 171-182). Cuernavaca: INSP.