

Fundamental hablar del suicidio para crear una cultura de prevención

Especialistas destacan la importancia de detectar a tiempo las señales de alarma

En México mueren casi 18 personas por día a causa del suicidio. El grupo de edad de mayor incidencia es de los 20 a los 24 años. En el mundo se registra una muerte por esta causa cada 40 segundos. De ahí la importancia de que se trate este tema en los diferentes ámbitos y se impulse una cultura de la prevención entre toda la sociedad.

Coincidieron en señalar especialistas que participaron en el webinar “Acércate, hablemos: la prevención del suicidio en tiempos de pandemia”, organizado por la Universidad de Guadalajara (UdeG), y Jalisco a Futuro, con motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se conmemora este 10 de septiembre.

El Coordinador Nacional de la Capacitación mhGAP, de la Secretaría de Salud federal, doctor José Javier Mendoza Velázquez, explicó que ante la llegada del COVID-19 surgió la necesidad de hablar del Internet y de los riesgos y ventajas que representa.

“Es la oportunidad para quienes nos dedicamos a la salud mental, el poder ver a través de esa ventana. La gente que busca en Internet sobre el suicidio, encuentra entre 30 y 50 por ciento de páginas pro suicidas, y esto se convierte en una situación de alto riesgo; sin embargo, lejos de temerle al Internet, tenemos que utilizar estas herramientas y generar oportunidades de capacitación, atención y prevención. La tecnología tiene que servir a la vida”, declaró.

Informó que más de 50 por ciento de personas que cometieron actos suicidas, lo comunicaron antes, se lo comentaron a otro igual, ya sea a través de redes sociales o por otro medio, y muchas veces el que está del otro lado no sabe cómo actuar.

El profesor investigador del Departamento de Clínicas de Salud Mental de la UdeG, doctor Héctor Rubén Bravo Andrade, dijo que durante la pandemia las redes sociales son un factor de riesgo, pero también de protección.

“En una investigación que hicimos con adolescentes, éstos reconocían que un factor de riesgo es la presión en redes sociales, especialmente de estereotipos, de cómo deberían ser”, dijo.

Recomendó a los padres de familia involucrarse y conocer las diferentes redes sociales, ya que en estos espacios también se pueden detectar señales de alarma.

“En los estudios sobre suicidio se han establecido diferentes etapas; una de éstas es la idea que emerge y pueden compartirse mensajes atípicos, como ‘qué pasaría si yo no viviera’; después estas ideas se

instalan, se hacen recurrentes y pasan a la ideación suicida, para posteriormente ir a la planeación”, apuntó.

Destacó como señales de alarma los cambios de comportamiento, aislamiento, la depresión, la desesperanza, las alteraciones en conductas de alimentación y sueño.

“Esta época de confinamiento lo hace más complejo, han subido los indicadores de depresión, de problemas familiares. Se ha reportado incremento de violencia en familia, y los factores de riesgo son variados; cuando se juntan cinco o seis, se ponen en estado de vulnerabilidad, e incrementa el riesgo de suicidio. El suicidio no es un acto de cobardía, ni de valentía, es una forma de resolver una cuestión que parece insostenible y para la cual no se han encontrado las herramientas para salir adelante”, expresó.

La Jefa del Departamento de Psicología Aplicada de la UdeG, doctora Norma Ruvalcaba Romero, destacó la importancia de una educación emocional que permita tener relaciones basadas en el respeto, en el buen trato; dijo que es en la familia donde se fortalece a los hijos para que puedan enfrentar otros escenarios de vida.

“Es un tema muy difícil, pero es importante que lo podamos explicar y hablar, porque nos va a poner en alerta. Y como comunidad debemos saber qué hacer, porque se mantiene un tabú; hablar nos va a dar mecanismos para activar las cuestiones de alerta y ayudar a las personas que ya manifestaron un deseo de muerte”, subrayó.

Añadió que en la medida en que tengamos una comunidad alerta, tendremos más ojos para la prevención. Es importante, además acercarse, a los profesionales, ya que un proceso psicoterapéutico no es para quien acusa locura, es para encontrar herramientas para salir adelante.

En cuanto a las personas cercanas de quienes cometieron un suicidio, dijo que el proceso de duelo es más complejo, ya que se integra el sentimiento de culpa, por lo que también se recomienda acudir a especialistas.

“En la UdeG tenemos una Clínica del Duelo por Suicidio, en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), donde de manera especializada se trabaja con las personas”, informó.

Sobre las estrategias estatales, el Director del Instituto Jalisciense de Salud Mental, de la Secretaría de Salud Jalisco (SSJ), doctor Francisco Javier Ramírez Barreto, dijo que existe una estrategia denominada “Acércate y hablemos”, con la que se trata de concientizar a la población sobre la importancia de hablar sobre este tema.

“Está diseñada para acercarnos cada vez más, para, en conjunto con la sociedad, saber qué hacer; la segunda parte es que las redes desempeñan un papel importante de comunicación de jóvenes y ya también de adultos; y queremos mostrarles, a través de éstas, que no pasa nada si nos acercamos y hablamos”, puntualizó.

Indicó que se ha registrado un 400 por ciento de incremento en el número de llamadas al 075; las principales causas son: ansiedad, estrés generado por la enfermedad, depresión, problemas familiares, de pareja, así como por trastornos derivados del consumo de sustancias y por ideas suicidas.

“Lo primero que tenemos que hacer es pedir ayuda, acercarnos a un profesional. Lo importante de la prevención es identificar, acercarte y buscar ayuda a tiempo. Tenemos que entender que cuando nos sumamos a la ayuda de un amigo o familiar, podemos ser herramienta para que él esté bien”, dijo Ramírez Barreto.

El Secretario de Salud, doctor Fernando Petersen Aranguren, señaló que este tema es por demás relevante para el gobierno estatal, ya que es muy importante no tener un aumento en la incidencia de suicidios en el Estado.

“Para lograrlo, lo más importante es que la gente conozca el fenómeno, y que nos ayuden a identificar factores de riesgo para empezar a tratarlos. Lo más importante cuando alguien hace un diagnóstico, es tratar de limitar el daño, pero cuando se conoce la enfermedad, lo más importante es tratar de prevenirla”, indicó.

Como cada edición de los seminarios virtuales de la UdeG, la sesión fue moderada por la analista y periodista Ivabelle Arroyo.

Éste y todos los seminarios virtuales anteriores pueden consultarse en el sitio <http://www.webinars.udg.mx/> [1]

Atentamente

"Piensa y Trabaja"

"Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara"
Guadalajara, Jalisco, 9 de septiembre de 2020

Texto: Laura Sepúlveda

Fotografía: Cortesía webinar UdeG

Etiquetas:

[José Javier Mendoza Velázquez](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/fundamental-hablar-del-suicidio-para-crear-una-cultura-de-prevencion>

Links

[1] <http://www.webinars.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/jose-javier-mendoza-velazquez>