

El suicidio es prevenible

Las personas que buscan suicidarse siempre dan señales. Conoce cómo detectarlas y evita que lo lleven a cabo

KARLA PINEDA ROMÁN

A nivel mundial, se registran más de 800 mil suicidios cada año, lo cual significa que cada 40 segundos una persona se quita la vida, de acuerdo con la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio. Sin embargo, esta acción es prevenible, por lo que es muy importante aprender a detectar cuando alguien quiere llevarla a cabo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al suicidio como un acto deliberado de quitarse la vida, el cual representa un grave problema de salud pública que no solo afecta a quien desea o logra fallecer, sino que repercute en todo su contexto social.

Principales causas

“No existe una causa en específico: es multifactorial. Pueden estar involucrados aspectos psicológicos, biológicos, sociales, culturales y ambientales. Eso sí, la persona que piensa en el suicidio atraviesa por problemas mentales asociados con la depresión, consumo de alcohol o de drogas. Son signos de alerta que no debemos ignorar.

“En muchos casos, entre más severa es la depresión y el sufrimiento emocional, los pensamientos de muerte son más recurrentes. Incluso, el individuo podría ser violento, evita la comunicación con familiares o amigos y se vuelve más aislado”, indica el psicoterapeuta psicoanalítico Jaime Ortiz.

El también conferencista y docente añade que muchas personas piensan en el suicidio como solución cuando enfrentan una situación de desempleo o, bien, problemas financieros para solventar el pago de la hipoteca, automóvil, tarjetas de crédito, colegiaturas o hasta de los servicios básicos. Asimismo, un rompimiento amoroso es otro factor común que orilla a tomar esta decisión.

“La depresión es el origen emocional del suicidio. Por lo general, la depresión es la sensación de falta de poder. Es así que, al no poseer el control de alguna circunstancia, la persona puede perder el sentido de la vida.

En los países de bajos ingresos sucede el 75% de suicidios a nivel mundial.



ISTOCKPHOTO

‘¿tomaré pastillas o me ahorcaré?’, entre otras señales de alerta.

“Si notamos que un sujeto tiene pensamientos de suicidio, hay que tener mayor comunicación y platicar sobre el tema. De manera errónea, se cree que hacerlo incitará a que lo haga. Es todo lo contrario, hablar del suicidio ayuda a prevenir”, asegura Jaime Ortiz, quien labora en Katarsis, Centro de Atención Psicológica Integral.

¿Cómo ayudar?

El suicidio sí es prevenible. Es fundamental que la persona en cuestión se sienta apoyada por la familia, los amigos, en la escuela o en el trabajo. Además, se debe platicar con ella sobre sus problemas, recalcarle que el suicidio no es la solución y sugerir que busque ayuda adicional con un profesional.

“Puede acudir con el psiquiatra para que le haga una valoración y lo tenga con medicación. Sin duda, con el tratamiento adecuado, la idea del suicidio disminuirá. Asimismo, es importante que deje el alcohol y/o las drogas.

“En el caso de una persona que tenga el antecedente de un intento de suicidio, es necesario tener más cuidado y, quizá, un especialista recomendará mantenerla en un centro psiquiátrico”, aclara Ortiz, maestro en Psicoterapia Gestalt y doctorante en Psicoanálisis por la Universidad Intercontinental.

¿Quiénes se suicidan más en México y cómo lo hacen?

En 2016, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) registró en nuestro país seis mil 291 suicidios, de los cuales cinco mil 116 fueron cometidos por hombres. Por ende, de 10 personas que se quitaron la vida en aquel año, ocho eran varones.

“El hombre no demuestra fácilmente sus emociones y le cuesta más trabajo hablar de sus problemas con su familia o amigos. Aún más complejo es que ellos decidan acudir con algún terapeuta para resolver sus angustias.

“Por el contrario, las mujeres sí buscan ayuda, ya sea que vayan a terapia o que platicquen con sus amigas sobre sus preocupaciones. Además, ellas encuentran una red de apoyo más amplia que los varones. Esa podría ser una de las razones por las que los hombres son los que más se suicidan”, considera Ortiz.

Por último, el especialista detalla que, para acabar con su vida, los hombres recurren, en primer lugar, al ahorcamiento, seguido de disparos en la cabeza. Por su parte, las mujeres lo hacen consumiendo plaguicidas y por la ingesta excesiva de medicamentos. ●

En personas de

15 a 29

años de edad, el suicidio es la segunda causa de fallecimiento. Además, las muertes que deja son más numerosas que las ocasionadas por homicidios y la guerra. De ahí que el Plan de Acción de Salud Mental 2013-2020 busca disminuir en 10% los casos.
Fuente: OMS

“En los últimos 25 años las cifras han aumentado. Tan solo el suicidio representa la segunda causa de muerte en jóvenes de entre 15 y 29 años de edad. Eso nos demuestra que existe una baja satisfacción en la vida de estos chicos”, advierte el doctor Raymundo Calderón, director nacional de Psicología de la Universidad del Valle de México.

Signos de alerta

Durante años se pensó que el individuo con ideas suicidas o deseos de matarse nunca avisaba. No obstante, sucede lo contrario, solo que la gente a su alrededor no se da cuenta hasta que, lamentablemente, se consuma el deceso.

“Hay que estar muy atentos cuando escuchemos ideas de muerte, expresiones o amenazas suicidas. Algunos dicen ‘¿por qué no me muero?’, ‘voy a dejar de ser un estorbo’, ‘ya no puedo seguir con este dolor’ e, incluso, habrá quienes ya piensan en un plan: ‘¿dónde lo haré?’,