

Un problema de salud pública que se puede prevenir

SOFÍA ELENA PÉREZ ZUMANO ¹
PAULINA ARENAS LANDGRAVE ²

El suicidio es un fenómeno social con un alto impacto emocional para la persona que desea, intenta o muere por esta causa, así como para aquellos a su alrededor. La Organización Mundial de la Salud reconoce que es una prioridad para la salud pública en el mundo, por lo que, para generar conciencia sobre esta problemática, ha instituido el 10 de septiembre de cada año como el Día Mundial de Prevención del Suicidio.

Para dimensionar la magnitud del problema, basta con reflexionar sobre algunos datos estadísticos: durante 2019 en la Región de las Américas murieron 97,339 personas por suicidio, y se estima que 20 veces ese número pudo tener intentos de quitarse la vida (OPS/OMS). En nuestro país es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años; en 2021, 8,351 individuos fallecieron por lesiones autoinfligidas; los hombres tienen una tasa de 10.9 suicidios por cada 100,000 habitantes, mientras que las mujeres alcanzan el 2.4 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2022).

Para tener una aproximación integral al problema del suicidio, es necesario considerar que: 1) Es una conducta prevenible si se identifican los factores de riesgo o señales de alerta y se actúa oportuna y efectivamente para generar alternativas de vida; 2) Sus causas individuales deben entenderse como un evento único, ya que ningún caso es igual; 3) Conocer el contexto en el cual se presenta es de vital importancia; 4) Conlleva mucho dolor emocional, el cual no cesa con la muerte de la persona, sino que permea entre sus conocidos y familiares; 5) Está relacionado con múltiples factores de riesgo, como ser víctima de cualquier tipo de violencia, tener consumo o abuso de sustancias legales e ilegales, presentar dolor crónico, problemas de salud mental o alteraciones de personalidad, así como algunos factores contextuales, como son las catástrofes, abusos, pérdida de seres queridos, pertenecer a grupos vulnerables y dis-



criminados, como refugiados, migrantes, indígenas, de la comunidad LGBTI+ y personas privadas de la libertad; y 6) Cualquier situación de crisis emocional asociada al riesgo de suicidio, implica una oportunidad para buscar ayuda con profesionales de la salud mental.

Es importante enfatizar que el riesgo de suicidio se puede presentar en todo momento y ámbito de la vida cotidiana, por lo que, ante este escenario, cualquier persona puede actuar como primer respondiente. Los primeros actores involucrados en una situación de riesgo de suicidio son quienes detectan la situación de crisis emocional y activan el llamado del personal de protección universitaria, ciudadana o institucional, quienes a su vez se encargarán de contactar con los servicios de urgencias médicas en caso de que exista una lesión o para estabilizar físicamente al individuo. Posteriormente, éstos contactarán al equipo de salud mental especializado en la atención hospitalaria ambulatoria para la referencia oportuna cuando el nivel de riesgo haya disminuido o bien para el ingreso hospitalario en caso de que éste no disminuya.

Si ya ocurrió una muerte por suicidio se sugiere: 1) Evitar críticas y respuestas juiciosas del por qué se dio la muerte; 2) Ofrecer apoyo emocional por parte de profesionales de salud mental a los familiares y amigos más cercanos (promover ambientes donde exista una escucha atenta y validante ante las experiencias y emociones de las personas es un factor de protección);

3) Fomentar acciones entre la comunidad, dirigidas a la identificación de factores de riesgo y protección ante el suicidio; 4) Proporcionar información para la atención especializada a problemas de salud mental y comportamiento autolesivo y suicida; y 5) Sensibilizar a los padres de familia y a toda la comunidad en su conjunto, sobre lo que se puede hacer para prevenir una muerte por suicidio, porque todos podemos hacer algo.

La prevención del suicidio es una tarea social permanente. Por ello, el Programa Nacional para la Prevención del Suicidio cuenta con una estrategia para la atención de personas con comportamiento suicida, fundamentada en el Modelo Dinámico de Órdenes de Riesgo de Suicidio, herramienta integral y flexible que coordina servicios de salud con perspectiva comunitaria e intersectorial mediante trabajo colaborativo de los primeros respondientes, personal de salud no especializado y especialistas en salud mental (Modoris, Arenas *et al.*, 2023).

La prevención del suicidio implica que, de manera individual, se preste atención a la salud física y mental, detectar y atender oportunamente trastornos mentales como el estrés, la ansiedad y depresión, entre otros.

La UNAM respalda a su comunidad, si estás pasando por un momento difícil, acércate a los servicios de salud mental <https://saludmental.unam.mx/index.htm> g

¹ Profesora de la Facultad de Enfermería y Obstetricia

² Profesora de la Facultad de Psicología

Referencias:

Organización Panamericana de la Salud. *Día mundial de prevención del suicidio 2022*. E.U.: OPS, 2022. [citado agosto 24, 2023]. Disponible en: <https://bitly.ws/z22s>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio. México: INEGI, 2022 [citado agosto 24, 2023]. Disponible en: <https://bitly.ws/T5KU>

Programa Nacional para la Prevención del Suicidio <http://www.consame.salud.gob.mx/pronaps.html>

Arenas-Landgrave, P., y Cols. (2023). *Modelo Dinámico de Órdenes de Riesgo de Suicidio: articulando los servicios de salud en México*. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 5(2023), 1-12.