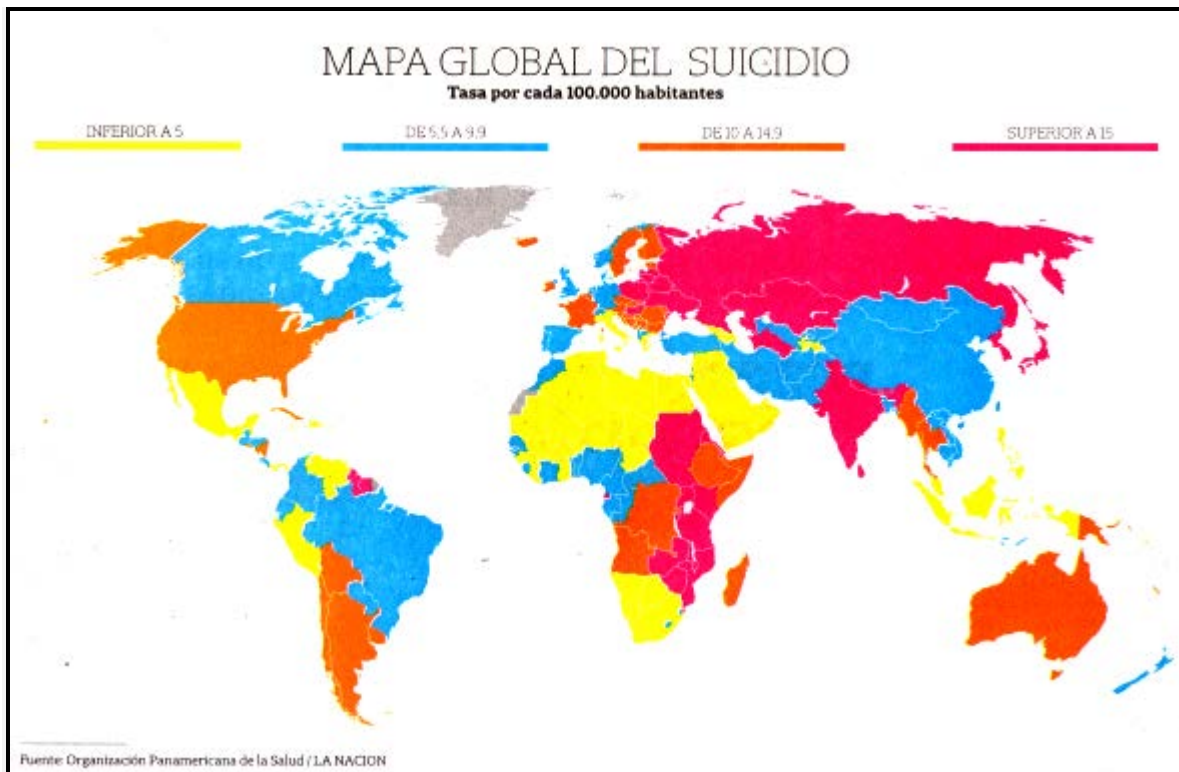


Alerta por el suicidio: hablar, la clave para prevenir el drama

La OMS lanzó una campaña global; preocupación por los jóvenes



Ver Más:

www.suicidioadolescente.com.ar

Por múltiples razones, el suicidio es un tema tabú, tanto en los consultorios y servicios de salud como en los medios de comunicación. "De eso no se habla", es la regla implícita que se observa para evitar el "contagio".

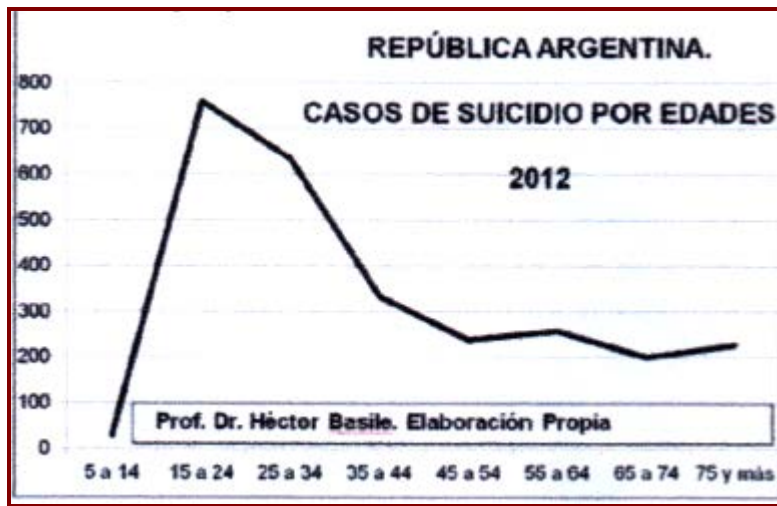
Sin embargo, en su último informe, la Organización Mundial de la Salud (OMS) no sólo vuelve a alertar que constituye un grave problema de salud pública, sino que también subraya que es posible intervenir para reducir este flagelo, que cada vez más golpea a los jóvenes. Hablar es una forma de intentarlo.

"Informar del suicidio de manera apropiada, exacta y potencialmente útil (...) puede prevenir una trágica pérdida de vidas", afirma la OMS en uno de los documentos elaborados como parte de su iniciativa global.

"Es una conducta estigmatizante o, en muchos países, ilegal -afirma desde Washington Devora Kestel, jefa de la Unidad de Salud Mental de la Organización Panamericana de la Salud-. Es más fácil decir que alguien se murió del corazón o por una intoxicación. Pero

www.suicidioadolescente.com.ar

dejar que una persona que contempla el suicidio se exprese libremente puede ayudar a que no lo cometa."



Ver en www.suicidioadolescente.com.ar

En el informe "[Prevenir el suicidio. Un imperativo global](#)", la OMS da a conocer un detallado escenario que permite evaluar las dimensiones del problema.



Devora Kestel

Según las estadísticas disponibles, que permiten presumir un importante subregistro, todos los años mueren en el mundo por esta causa más de 800.000 personas, una cada 40 segundos. Esa cifra "supera en número a las muertes por homicidios y guerras combinados", afirma.

En su trabajo de 2014, "[Mortalidad por suicidio en las Américas](#)", la OPS calcula que son alrededor de 65.000 anuales, o siete por hora.

El suicidio también es la segunda causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años. En la Argentina, datos del Ministerio de Salud de la Nación indican que de las alrededor de 6573 muertes anuales en el grupo de entre 15 y 24 años, casi 1000 son por suicidio.

Por otro lado hay indicios de que, por cada adulto que lo concreta, más de 20 lo intentan. Este flagelo es particularmente agresivo entre los hombres, que cuadriplican en número a las mujeres.

www.suicidioadolescente.com.ar

"Resulta difícil obtener datos precisos, porque muchas veces no se registran adecuadamente", aclara Kestel. Por eso, la especialista desalienta la comparación entre países o los rankings por tasas o cantidad de suicidios por país. "No ofrecen un mapa adecuado", advierte.

El pedido de cuidado en el tratamiento del tema surge de algunos indicios que sugieren que la publicidad de métodos o experiencias individuales puede producir un efecto de imitación.

Una de las primeras asociaciones entre el suicidio y los medios de comunicación surgió después de la publicación en 1774 de la novela [Las penas del joven Werther](#), de Goethe, cuyo protagonista se dispara como corolario de un amor infortunado. Al parecer, poco después de conocida la obra se informó de varios varones jóvenes que emplearon el mismo método para suicidarse.



Marcelo Cetkovich Bakmas

"Se lo llama «el efecto Werther» -explica el doctor **Marcelo Cetkovich Bakmas**, jefe del Departamento de Psiquiatría de Ineco y del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro-. Lo que tenemos que evitar es darle publicidad a casos concretos, describirlos como héroes y dejar de mencionar que el 90% se produce por causas psiquiátricas, como la depresión y los trastornos de ansiedad."



Carissa F. Etienne

"Hay muchos aspectos del suicidio que lo hacen especialmente trágico: el grave sufrimiento emocional de quien se quita la vida; los sentimientos de pérdida, abandono o culpa de los familiares y amigos que quedan atrás; es tan permanente y muchas veces por problemas que se pueden solucionar -dijo la directora de la OPS, Carissa F. Etienne, al presentar estos trabajos-

Sin embargo, en gran parte el suicidio puede prevenirse. Distintas investigaciones mostraron que reducir el acceso a los medios más comunes, como armas, pesticidas y ciertos medicamentos, ayuda a disminuir la cantidad de casos."

Un impulso que puede ser fatal

Aunque parezcan banales, para los especialistas estas medidas son efectivas porque con frecuencia el suicidio se consuma en un raptó de desesperanza. Un impulso.

www.suicidioadolescente.com.ar

"Es un tema complejo, en el que intervienen una multitud de factores; por lo tanto no hay una sola respuesta -destaca Kestel-. Lo importante es que es prevenible, pero todavía no tenemos un sistema de trabajo activo para evitarlo, hacer un seguimiento serio, atender a los que tienen problemas de uso de sustancias o de salud mental. Nuestra apuesta es que estos números se pueden disminuir. La identificación temprana de los problemas de salud mental, del consumo nocivo de alcohol y del uso de sustancias son intervenciones fundamentales para que las personas reciban la atención que necesitan. **Muchos suicidios se producen entre los 10 y los 19. Hay que hacer algo**", subraya.

Asistencia

En el país, ni el Ministerio de Salud de la Nación ni el bonaerense tienen programas específicos para la atención del suicidio. "En la Argentina, la administración de la salud es privativa de cada jurisdicción -explica el doctor **André Blake**, titular de la Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones- No podríamos con una línea nacional atender pedidos de todo el país, pero sí hacemos capacitación. Por ejemplo, dentro de tres semanas vamos a trabajar con el personal de salud, educadores y miembros de ONG en Campana, donde aumentó el índice de suicidio adolescente."

ACLARACION IMPRESCINDIBLE

**Prof. Dr. Héctor Basile.
Miembro de la Red Mundial de Suicidólogos**



Ver en www.suicidioadolescente.com.ar el **S/Programa Nacional de Prevención del Suicidio RESOLUCIÓN 275/2009 - Ministerio de Salud Pública de la Nación del 18/03/2009; publicado en el Boletín Oficial de la República Argentina, el día 27/03/2009. Ratificado por el Cofesa (que está integrado por los ministros de Salud Pública Nacional y de todas las Provincias Argentinas, que adhirieron a dicha resolución)**

Está en vigencia legal, pero aun las Autoridades aun no lo han puesto en vigencia en la práctica.

Ley Nacional 27.130 de Prevención del Suicidio

Lo mismo ocurre con la, que fue aprobada por unanimidad por el Congreso Nacional el 11 /03/2015 y Ratificada por el PE y que a pesar de su indicación que dice en su texto "El Poder Ejecutivo debe reglamentar la presente ley dentro de los noventa (90) días de promulgada". A pesar del tiempo transcurrido NINGÚN GOBIERNO NACIONAL LA HA REGLAMENTADO TODAVÍA

La ONG Centro de Asistencia al Suicida (www.casbuenosaires.org) atiende por el (011) 5275-1135 o por el 135, pero en horarios restringidos que van cambiando cada día de la semana.



Hugo Cohen

Hugo Cohen, integrante del equipo de intervención en desastres de la OPS y actualmente vicepresidente para América latina de la Federación Mundial de Salud Mental, coincide en que hay que hablar sobre el tema para poder prevenir o intervenir acertadamente. "La prevención es posible -coincide-. Hay una diversidad de medidas que los sistemas sanitarios tienen que poner en práctica."

Según Cohen, la problemática del suicidio tiene aspectos asociados con lo social, lo cultural, lo económico y lo educativo. "No hay una intervención única como para enfrentarla, pero sí se puede ayudar -reflexiona-. Está demostrado que una persona sola, desarraigada, marginada, desocupada, tiene más probabilidades de entrar en un cuadro de depresión que los que tenemos una inserción en nuestra comunidad. Y en ese caso su depresión sería un efecto de su situación, por lo que la respuesta de fondo sería que tuviera un trabajo, por ejemplo. Parece una obviedad, pero eso no se resuelve con psicofármacos. La dimensión humana tiene mucho que ver con tener un proyecto en la vida."

Entre las principales señales de alarma a las que habría que prestar atención en una persona con depresión figura la calma repentina.

"El suicida con frecuencia da algún tipo de señal -dice Cetkovich-. En general tiene una etapa de contemplación y preparación. Si ha manifestado su intención hay cambios, preparativos o una tranquilidad súbita en un cuadro muy grave, puede ser un síntoma de que ha tomado una decisión. Pero la oportunidad favorece: es importante que no haya elementos tóxicos, fármacos o armas de fuego a disposición. Otras veces no se puede prever."

Para Cohen es incomprensible que en un país con la superpoblación de psiquiatras y psicólogos que tiene la Argentina no existan servicios de salud mental en todos los hospitales. "Aquí hay una ley de salud mental, promulgada en 2010, que fue tomada como modelo en la región -destaca-. Sin embargo, no avanzó en la práctica. Establece que en todos los dispositivos de salud pública debe haber alguien que dé respuesta a las situaciones más habituales en salud mental. Los trastornos mentales graves son los principales problemas de salud pública, pero sólo entre un 15 y un 20% de esa población recibe alguna respuesta. No existe la ayuda. Hay una brecha que debe empezar a reducirse."

Y concluye Cetkovich: "Tenemos que empezar a entender que, cuando uno sospecha de que es posible un suicidio, callarse y dejar la cabeza bajo la tierra es lo peor que podemos hacer".

Lo que hay que saber

Mito: El que habla de suicidarse nunca lo hace

Verdad: Las personas que expresan su voluntad de suicidarse pueden estar pidiendo ayuda

Lo que hay que saber	
MITO	VERDAD
El que habla de suicidarse nunca lo hace	Las personas que expresan su voluntad de suicidarse pueden estar pidiendo ayuda
La mayoría de los suicidios son imprevisibles	Por el contrario, la mayor parte de las personas da señales de alerta, ya sean verbales o conductuales. Es importante saber cuáles son para detectarlas
El suicida está decidido a morir	No. En general, las personas que se encuentran en esta situación tienen sentimientos ambivalentes. Recibir ayuda emocional en el momento indicado puede prevenirlo
Un suicida siempre seguirá siéndolo	Por el contrario, la mayoría de las veces el riesgo es de corto plazo y por una situación específica. Aunque las ideas pueden volver, no son permanentes
Sólo son suicidas las personas con desórdenes mentales	El comportamiento suicida indica una profunda tristeza, pero no necesariamente una patología mental
No hay que hablar sobre el suicidio porque puede llevar a las personas a cometerlo	Por el estigma que lo rodea, la mayoría de las personas que piensan en él no saben a quién recurrir. Hablar abiertamente puede ayudarlos a contemplar otras opciones o repensar su decisión

Mito: La mayoría de los suicidios son imprevisibles

Verdad: Por el contrario, la mayor parte de las personas da señales de alerta, ya sean verbales o conductuales. Es importante saber cuáles son para detectarlas

Mito: El suicida está decidido a morir

www.suicidioadolescente.com.ar

Verdad: No. En general, las personas que se encuentran en esta situación tienen sentimientos ambivalentes. Recibir ayuda emocional en el momento indicado puede prevenirlo

Mito: Un suicida siempre seguirá siéndolo

Verdad: Por el contrario, la mayoría de las veces el riesgo es de corto plazo y por una situación específica. Aunque las ideas pueden volver, no son permanentes

Mito: Sólo son suicidas las personas con desórdenes mentales

Verdad: El comportamiento suicida indica una profunda tristeza, pero no necesariamente una patología mental

Mito: No hay que hablar sobre el suicidio porque puede llevar a las personas a cometerlo

Verdad: Por el estigma que lo rodea, la mayoría de las personas que piensan en él no saben a quién recurrir. Hablar abiertamente puede ayudarlos a contemplar otras opciones o repensar su decisión

[Nora Bär](#)

LA NACION, 20 de septiembre de 2016

<http://www.lanacion.com.ar/1939507-alerta-por-el-suicidio-hablar-la-clave-para-prevenir-el-drama>

NOTA:

1-Las figuras ilustrativas, excepto el mapa de la página 1, no pertenecen al importante artículo original de Nora Bar, y han sido incorporadas con finalidades didácticas por www.suicidioadolescente.com.ar

2- De la misma forma la ACLARACION IMPRESCINDIBLE del Prof. Dr. Héctor Basile, Miembro de la Red Mundial de Suicidólogos de la página 4, no pertenece al importante artículo original de Nora Bar, y han sido incorporadas con finalidades didácticas por www.suicidioadolescente.com.ar