

¿Por qué están aumentando los suicidios en Estados Unidos?

Un nuevo estudio del gobierno de Estados Unidos reveló que el suicidio aumentó en todo el país desde 1999. El 30% en 17 años.

Las cifras se publicaron en la semana en que las muertes de la diseñadora Kate Spade y del famoso chef Anthony Bourdain volvieron a poner el foco sobre este tema.

Pero, ¿qué ha provocado este constante aumento de los suicidios en Estados Unidos?

En 17 años, el 30%.

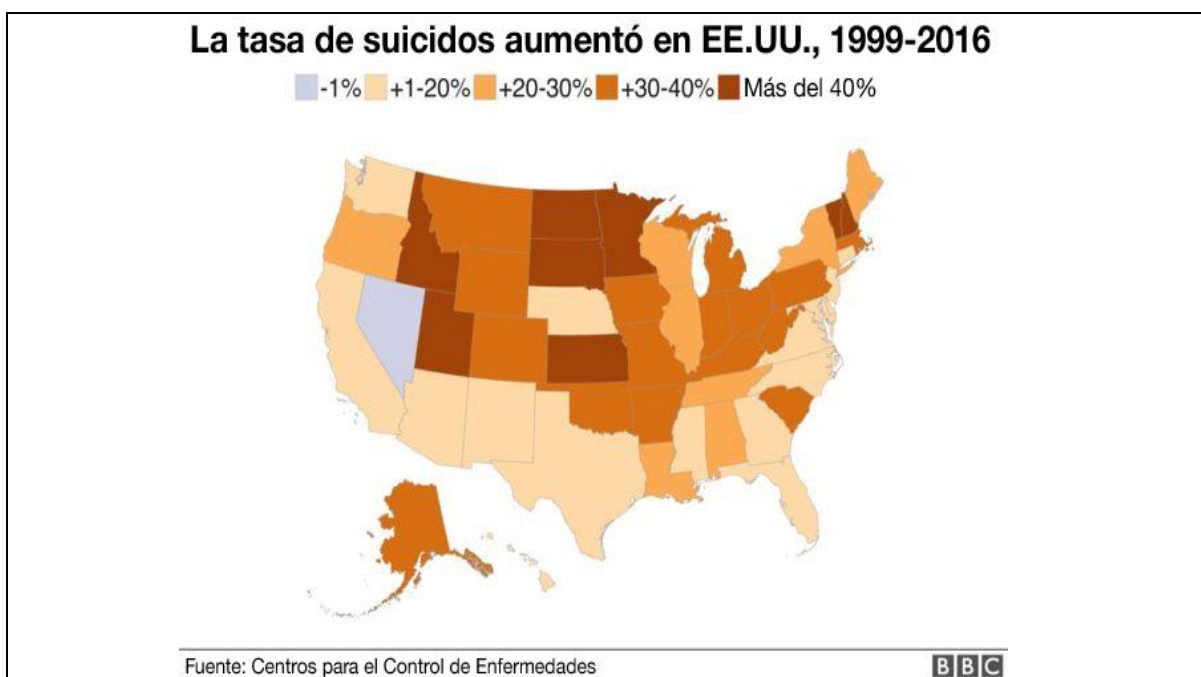
Ese es el porcentaje en que la tasa general de suicidios ha aumentado en más de la mitad de los estados de EE.UU., según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). **El aumento medio en todo el país es de alrededor del 25%.**

Fin de las recomendaciones

Significa que alrededor de **16 de cada 100.000 estadounidenses se quitarán la vida.**

Solo en 2016, casi 45.000 personas se suicidaron en el país.

Según los datos de los CDC, el suicidio aumentó entre personas de cualquier género, edad, raza o grupo étnico.



La investigadora principal del estudio, Deborah Stone, dijo a la BBC que la agencia había estado investigando este aumento durante algún tiempo.

www.suicidioadolescente.com.ar

"Sabido que las tasas estaban aumentando, queríamos conocer **los aumentos a nivel estatal y los factores que están contribuyendo**", asegura Stone.

"En 25 estados hubo incrementos de más del 30%, ese fue un nuevo hallazgo para nosotros".

Casi todos esos estados se encuentran en las regiones oeste y medio oeste de EE.UU.

¿Por qué están aumentando los suicidios?

Si bien no existe un solo factor que conduzca al suicidio, Stone dice que **los problemas financieros y de relaciones afectivas suelen ser las principales causas** que contribuyen al suicidio en el país.

También apunta que algunos estados del oeste tienen históricamente una de las tasas más altas de suicidio, lo que podría estar relacionado con el hecho de que suelen ser de carácter más rural.

Los estados rurales, explica, aún se están recuperando de las recesiones económicas. Las personas también tienden a estar más aisladas, sin acceso a la atención adecuada. Y estos estados **han sido golpeados duramente por la epidemia de opiáceos**.

- **Por qué los opioides se convirtieron en un problema tan grave para Estados Unidos**

- **La peor crisis de salud desde la epidemia del VIH/sida que hizo que cayera la esperanza de vida en el país más rico del mundo**

Según la presidenta de la Asociación Estadounidense del Suicidio, Julie Cerel, tener mejores métodos de elaboración y presentación de informes y estudios podría explicar parte del aumento, pero también apunta a **la falta de fondos suficientes** para la investigación en salud mental y la atención preventiva.

"Nuestros sistemas de salud mental están teniendo dificultades en todo el país", dice. "En términos de capacitación de profesionales de salud mental, **no estamos haciendo un gran trabajo**".

En 2018, solo en diez estados es obligatorio que los profesionales de la salud reciban formación sobre prevención de suicidios.

Cerel plantea otro problema de salud pública relacionado, aunque a menudo dejado a un lado: **las armas de fuego**.

- **8 gráficos que explican la cultura de las armas en Estados Unidos**

"El debate sobre armas de fuego en EE.UU. se ha centrado en los horribles tiroteos en las escuelas, y queremos evitarlos; pero la gran mayoría de las muertes por armas de fuego son suicidios", dice.

De hecho, según el CDC, los suicidios suponen los dos tercios de este tipo de muertes.

www.suicidioadolescente.com.ar



La mayoría de muertes por armas de fuego en EE.UU. son suicidios, según datos de los CDC.

"Simplemente no hablamos de eso en EE.UU. porque hay un estigma contra la salud mental. La gente piensa que los suicidios son diferentes. ¿Por qué deberían querer el control de armas? Nadie en su familia va a hacer eso", relata.

¿Hay relación entre el suicidio y las enfermedades mentales?

El estudio de los CDC encontró que el 54% de los estadounidenses que murieron a causa de un suicidio **no tenían diagnosticada ninguna enfermedad de salud mental.**

El doctor Jerry Reed, de la Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio, dijo a la BBC que si bien "definitivamente existe una relación entre la enfermedad mental grave y el comportamiento suicida", los expertos han descubierto que no es solo un desafío de salud mental.

¿Control de armas o un problema de salud mental? Estados Unidos se divide luego del tiroteo perpetrado por Nikolas Cruz en una escuela secundaria de Florida

"La salud mental es un mito": la doctora que lidera el renacer del polémico movimiento antipsiquiatría

"**Las condiciones económicas u oportunidades de subsistencia en declive** podrían llevar a las personas a situaciones donde están en riesgo. Necesitamos intervenir en casos de salud mental y pública", dice Reed.

Cerel también destaca que son muchas las personas diagnosticadas con enfermedades mentales que no se quitan la vida.

"No es algo tan simple como: "tenían problemas mentales, así que se suicidaron".

Añade, sin embargo, que los datos existentes pueden no estar representando correctamente el verdadero alcance de la enfermedad mental en EE.UU.

"Si [los funcionarios] concluyen que es salud mental o no, se basa en un recuadro en los formularios que examina el médico forense", dice.

"Si no tienen familiares con los que hablar en el lugar del suicidio, no tienen idea de si se pudo tratar o no de un caso de salud mental. Algunos forenses vuelven y hacen una investigación exhaustiva, otros no".



En 2018, solo en diez estados de EE.UU. es obligatorio que los profesionales de la salud reciban formación sobre prevención de suicidios.

Stone dice que el estudio de los CDC muestra que **la pérdida de seres queridos, el abuso de sustancias, la salud física y los problemas legales y laborales** son todos factores importantes.

- **¿Por qué es tan común consumir alcohol para enfrentar nuestros problemas?**

"Si nos enfocamos solo en una cosa, estamos olvidando a gente que está potencialmente en riesgo", dice.

Enseñar al país a salir adelante

Los expertos coinciden en que enseñar a las personas cómo procesar una pérdida y cómo hacer frente a las emociones difíciles es esencial para prevenir el suicidio.

"No podemos dar por sentado que todo el mundo aprende esto mediante una fórmula mágica", dice el doctor Reed.

"Aprendemos cómo leer, cómo escribir. Así que también tenemos que ayudar a las personas a aprender a salir adelante.

- **Cuáles son las 5 fases del duelo y por qué no es algo que necesariamente tienes que dejar atrás**
- **El tabú que agrava el riesgo del suicidio en adolescentes**

Entonces ¿qué es exactamente salir adelante desde el punto de vista de la salud mental? Cerel lo describió como **tener un "plan de seguridad"**.



Tener "un plan de seguridad" es vital para poder salir adelante tras situaciones difíciles desde el punto de vista de la salud mental.

"Si las cosas van mal en tu vida ¿qué haces? ¿Hay cosas que puedes hacer para distraerte en ese momento? ¿Puedes mirar fotos de tus hijos o ver videos divertidos de gatos?".

"Esos videos graciosos de gatos no pueden mantener a alguien vivo, **pero pueden calmar a las personas** para luego utilizar otras estrategias de afrontamiento", dice.

Cerel también subraya que el objetivo final es alentar a las personas a ir a terapia y contar con profesionales de salud mental para ayudar a "cambiar el pensamiento disfuncional".

Para algunas personas, "sentirse conectados y disfrutar de un sentimiento de pertenencia son realmente cosas importantes", dice Stone.

"Tenemos que involucrar a toda la comunidad, no solo a los profesionales de atención médica", dice Reed. "Somos una nación que necesita reconocer ese aislamiento".

Ritu Prasad BBC News, 9 junio 2018

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-44422070>