

El suicidio en 2020: la pandemia exhibe el abandono a la salud mental

La ONU ha alertado que, en el marco de la crisis, es posible que en 2020 aumenten los suicidios y el abuso de drogas a mundial.



Según cifras del organismo, antes de la llegada de la pandemia de COVID-19, los niveles de ansiedad y depresión en el mundo ya eran alarmantes y le costaban a la economía mundial más de un billón de dólares cada año.

“Las enfermedades mentales, principalmente la depresión y los trastornos por consumo de alcohol, el abuso de sustancias, la violencia, las sensaciones de pérdida y diversos entornos culturales y sociales constituyen importantes factores de riesgo de suicidio”, señala.

Además, la depresión ya afectaba a 264 millones de personas en todo el mundo, y las afecciones de salud mental comienzan a manifestarse a muy temprana edad: los 14 años. Esta situación deviene en que el suicidio sea la segunda causa de muerte de jóvenes de 15 a 29 años.

Tras el impacto de la pandemia: la orfandad, la enfermedad, la crisis económica y la falta de acceso a la educación, la estabilidad mental de los jóvenes (y de toda la población) ha perdido de un hilo este 2020.

La angustia aumentó con la pandemia

A nivel mundial la crisis de la pandemia ha provocado una mayor vulnerabilidad mental. Según información de Naciones Unidas, hay encuestas que indican que los sentimientos de angustia incrementaron en China, Irán y Estados Unidos. Pero se trata de una situación global.

“Las afecciones neurológicas ocultas también aumentan el riesgo de hospitalización por COVID-19, mientras que el estrés, el aislamiento social y la violencia familiar probablemente afecten a la salud cerebral y al desarrollo de los niños pequeños y los adolescentes”.

El aislamiento social, la reducción de la actividad física y la disminución de los estímulos intelectuales aumentan el riesgo de deterioro cognitivo y demencia en los adultos de más edad, advierte la ONU.

Suicidios en México antes del COVID-19

Las cifras más recientes del Inegi sobre el suicidio en México son de 2018, cuando se registraron 6,710 muertes por lesiones autoinfligidas. Lo anterior significa una tasa de suicidio de 5.4 por cada 100 mil habitantes, un incremento respecto de 2017, cuando fue de 5.2.

En niñas, niños y adolescentes de 10 a 17 años ocurrieron 641 fallecimientos por lesiones autoinfligidas. Son el cuarto lugar dentro del total de causas de muerte. En los hombres la tasa de suicidios es de 8.9 fallecimientos por cada 100 mil hombres (es decir, 5,454 casos). En las mujeres es de 2 por cada 100 mil mujeres (1,253 casos). En el 88% de los casos fueron por ahorcamiento, estrangulamiento o sofocación.

“Las muertes por lesiones autoinfligidas se concentran en el grupo de 30 a 59 años con 46%; le sigue el grupo de jóvenes de 18 a 29 años con 34%, y las niñas, niños y adolescentes de 10 a 17 años con 10 por ciento”, señala el Instituto.

“En el grupo de niñas, niños y adolescentes se reduce la diferencia entre hombres y mujeres que fallecieron por lesiones autoinfligidas, ya que 6 de cada diez fueron hombres y cuatro de cada diez, mujeres”.

<https://www.mexicosocial.org/el-suicidio-en-2020-la-pandemia-exhibe-el-abandono-a-la-salud-mental/>

PANDEMIA POR COVID-19 EXACERBA LOS FACTORES DE RIESGO DE SUICIDIO

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS)

El coronavirus está afectando la salud mental de muchas personas, especialmente trabajadores de la salud. Datos de estudios recientes muestran un aumento de la angustia, la ansiedad y la depresión

"Declarar el suicidio un problema de salud pública y de interés nacional ayudará a desmitificar y acabar con su estigma"

Washington, DC, 10 de septiembre de 2020 (OPS)- La Organización Panamericana de la Salud (OPS) advirtió hoy que la pandemia por COVID-19 puede exacerbar los factores de riesgo de suicidio por lo instó a hablar del tema en forma abierta y responsable, permanecer conectados aún durante el distanciamiento físico, y aprender a identificar los signos de advertencia para prevenirlo.

El coronavirus está afectando la salud mental de muchas personas. Datos de estudios recientes muestran un aumento de la angustia, la ansiedad y la depresión especialmente trabajadores de la salud, que, sumadas a la violencia, los trastornos por consumo de alcohol, el abuso de sustancias, y las sensaciones de pérdida, son importantes factores que pueden incrementar el riesgo de que una persona decida quitarse la vida.

Todavía no sabemos cómo el aumento de la depresión, la violencia doméstica o el consumo de sustancias impactará en los índices de suicidio en la región, pero es importante tomarse un minuto para hablar del tema, apoyarnos mutuamente en estos tiempos de pandemia y conocer los signos de advertencia del suicidio para ayudar a prevenirlo”.

Renato Oliveira e Souza, jefe de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OPS

Cada 10 de septiembre desde 2003, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP), en colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS), promueve el Día Mundial de la Prevención del Suicidio. El tema de este año es Trabajar juntos para prevenir el suicidio.

En las Américas, se estima que aproximadamente 100.000 se quitan la vida anualmente, según los últimos datos disponibles de 2016. La mayoría de los suicidios en la Región se producen en personas de entre 25 y 44 años (36%), y en aquellas de entre 45 y 59 años (26%). Guyana y Surinam tienen las tasas de suicidio más altas de la región.

Al igual que en el resto del mundo, las tasas de suicidio en hombres son superiores y representan alrededor del 78% de todas las defunciones por suicidio. En los países de altos ingresos los hombres mueren por suicidio tres veces más que mujeres, y la razón es la mitad en los países de ingresos bajos y medios, donde tres hombres mueren por suicidio por cada dos mujeres.

“En 2020 nos encontramos en circunstancias muy inesperadas y desafiantes mientras nos enfrentamos a la pandemia por COVID-19. El impacto del nuevo coronavirus probablemente ha tenido un impacto negativo en el bienestar mental de todos. Y por eso, este año, más que nunca, es crucial que trabajemos juntos para prevenir el suicidio”, subrayó Oliveira e Souza.

Permanecer conectados unos con otros y ser conscientes de los signos de riesgo de suicidio y cómo responder es especialmente importante para prevenir el suicidio. Aun en estos tiempos en que hay mayor distanciamiento físico, las personas pueden mantener conexiones sociales y cuidar su salud mental.

Signos de advertencia del suicidio

La mayoría de los suicidios son precedidos de signos de advertencia verbal o conductual como hablar sobre: querer morirse, sentir una gran culpa o vergüenza, o sentirse una carga más para los demás. Otros signos son sentirse vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir; sentirse extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira; con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

Asimismo, cambios de comportamiento como hacer un plan o investigar formas de morir; alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento; hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema; mostrar cambios de humor extremos; comer o dormir demasiado o muy poco; consumir drogas o alcohol con más frecuencia, pueden ser signos de advertencia del suicidio.

Intervenciones para prevenir el suicidio

El suicidio se puede prevenir y existen intervenciones eficaces. En un plano personal, la detección y tratamiento tempranos de la depresión y de los trastornos por consumo de alcohol son fundamentales para la prevención del suicidio, así como el contacto de seguimiento con quienes han tratado de suicidarse y el apoyo psicosocial en las comunidades. Si una persona detecta señales de advertencia de suicidio en ella misma

www.suicidioadolescente.com.ar

o en alguien conocido, debe buscar ayuda de un profesional de la salud lo más pronto posible.

Eliminar las barreras que dificultan el acceso a la atención en salud mental, limitar el acceso a los medios para suicidarse, brindar información veraz y apropiada sobre el tema en los medios de comunicación, así como reducir el estigma asociado a la búsqueda de ayuda también pueden contribuir a reducir el suicidio.

La OPS está trabajando con los países de la Región para fortalecer los sistemas de salud que pueden estar faltos de recursos o sobrecargados debido a la pandemia por COVID-19, a fin de hacer frente al posible aumento de los trastornos de salud mental (tanto los nuevos como el empeoramiento de los preexistentes) y mantener la continuidad de la atención a las personas con problemas de salud mental y de uso de sustancias.

Asimismo, la OPS recomienda incorporar el apoyo de salud mental y psicosocial en los planes y esfuerzos de respuesta a la COVID-19. Algunas recomendaciones incluyen brindar atención remota o virtual, adaptar y difundir mensajes para la población general, así como para las poblaciones de mayor riesgo, y capacitar en el tema a trabajadores de la salud y otros miembros de la comunidad.

10 Sep 2020

<https://www.paho.org/es/noticias/10-9-2020-pandemia-por-covid-19-exacerba-factores-riesgo-suicidio>

SUICIDIO EN PANDEMIA

“El suicidio varía en proporción inversa al grado de integración de los grupos sociales a los que pertenece el individuo”

Emile Durkheim

El miedo al coronavirus, a su contagio, la incertidumbre, afecta a los ciudadanos. Durante la pandemia las personas han tenido que acostumbrarse a convivir con la incertidumbre de enfermarse, de morir, también incertidumbre por la situación laboral, temor a perder el trabajo, aislamiento, incremento de violencia en hogares, sin olvidar la falsa información a la que se han expuesto gran número de ciudadanos. La Comisión sobre Salud Mental Mundial y Desarrollo Sostenible de la publicación científica *The Lancet*, destaca que **hay personas que al enfrentar varios factores estresantes durante la pandemia han perdido capacidad de salir adelante como hacían hasta el momento.**

Vivir con incertidumbre, sin saber lo que va a acontecer, dificulta afrontar una situación y controlarla, pero si además ya se contaba con diagnóstico mental, traumas, estrés. la situación se complica. A esto se suma que **los países venían prestando a la salud mental menor atención que al resto de especialidades médicas.**

Con la pandemia, en cuarentena, creció la vulnerabilidad de la población. Según las **Naciones Unidas** los principales síntomas de salud mental por el covid-19 son: dolores de cabeza, agitación, desvaríos, deterioro del olfato y gusto e incluso derrame cerebral. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** señala la importancia de centrarse en salud mental para evitar que empeore la crisis sanitaria. La **Organización de Naciones Unidas (ONU)** pide tomar medidas en los servicios de salud mental como estrategia contra el coronavirus.

Investigaciones en Estados Unidos realizadas en pandemia comprueban que **los problemas en salud mental han afectado a poblaciones específicas**: jóvenes, hispanos, negros, trabajadores esenciales, cuidadores no remunerados de adultos y personas con tratamientos de larga duración, lleva a plantear programas que aborden la inequidad de la salud.

Arbesu, miembro del Comité para la **Estrategia Nacional de Salud Mental del Ministerio de Sanidad**, señala que los **trastornos mentales pueden llegar a duplicarse después del Covid-19**. La pandemia se asocio a problemas de salud mental debido a la morbilidad y mortalidad de la propia enfermedad, por el confinamiento y aislamiento implementados como medidas preventivas. **Sintomas de ansiedad, estrés, trastornos depresivos, consumo de alcohol y drogas e ideas suicidas, se incrementaron en el confinamiento**. La OMS informa que las consecuencias sociales del covid-19 pueden aumentar los problemas mentales y tasas de suicidio, advirtiendo que **en occidente la próxima epidemia será la depresión, trastorno con alto riesgo de suicidio**.

En **México** los **Centros de Integración Juvenil** informan que los suicidios de jóvenes han aumentado durante la emergencia sanitaria por el impacto vivido en el confinamiento que les llevo a crisis emocionales.

El desempleo, con demostrada su asociación al suicidio, puede en Estados Unidos y Canadá aumentar las tasas de suicidio. La **Universidad de Chiang Mai** y la **Universidad de Chulalongkorn de Bangkok** advierten que los suicidios por repercusiones económicas del

coronavirus pueden superar las muertes por covid-19 pues las consecuencias económicas durarán más tiempo.

Sin embargo, en **Japón** durante el confinamiento el suicidio se redujo: el teletrabajo y pasar más tiempo con su familia podrían explicarlo.

En **España no sabemos si hay más suicidios**. El **Instituto Nacional de Estadística (INE)** informará cuando disponga de datos de los institutos de medicina legal encargados de las muertes por suicidio.

El **Teléfono de la Esperanza** señala haber recibido más llamadas por ansiedad y depresión, aunque no por intento suicida. La **Fundación Española para la Prevención del Suicidio** advierte del incremento de suicidio por esta pandemia, consideran que el confinamiento, por largo y obligatorio, puede aumentar la ideación, la tentativa y el suicidio consumado al considerar que se incrementaron los trastornos de ansiedad, estrés, depresión, violencia intrafamiliar. El confinamiento también repercutió en el agravamiento de crisis económica y laboral, factores asociados al riesgo suicida. La **Federación Andaluza de Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental (Feafes)** alerta que se incrementa el número de suicidios por el aislamiento y la **Fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo (Anar)** alerta del incremento de tentativas suicidas en adolescentes, que concuerda con el estudio de la **Universidad Complutense y Grupo 5**.

Hablar de suicidio se ha convertido en necesidad

Es erróneo que solo las personas con enfermedad mental plantean, cuestionan y realizan suicidio. La crisis económica, desempleo, pérdida adquisitiva también pueden incidir en él.

La **Organización Panamericana de la Salud (OPS)** señala que **con el covid-19 la salud mental se ve afectada, principalmente en trabajadores sanitarios: angustia, ansiedad y depresión**,

facilitadores del suicidio. Las Naciones Unidas también destaca a los trabajadores sanitarios que se ocuparon del covid-19 y a los ancianos, adolescentes, jóvenes, enfermos mentales crónicos y personas en conflicto y crisis. No hay datos concluyentes, pero se prevé que el aislamiento, el miedo, la precaria economía y el consumo de alcohol y drogas aumentara el riesgo de suicidio en esta pandemia que está lejos de concluir.

Este mes se celebró el **Día Mundial de la Prevención del Suicidio** y la OPS señaló que se debe hablar del suicidio responsablemente y **detectar sus señales de riesgo para evitarlo**. Estamos en una situación inesperada e incontrolada que ha afectado negativamente el bienestar físico, psíquico y social de los ciudadanos, lo que hace necesario trabajar en prevención del suicidio. **La mayoría de las personas antes de cometer suicidio manifiestan verbal o conductualmente su intención.** La OPS señala que cuando se detectan estas señales en uno mismo o en otro, se debe buscar ayuda especializada y como estrategia de prevención señala el acceso a salud mental, limitar los instrumentos letales, información apropiada y reducir su estigma. La tentativa es diferente al suicidio consumado, con factores de riesgo propios y ella misma es un factor de riesgo de suicidio consumado. Y aunque no hay datos sobre el impacto de esta pandemia en los índices de suicidio, **se sabe que una pandemia genera manifestaciones que son factores de riesgo de ideación, tentativa y suicidio consumado.**

En esta pandemia de covid-19 se establecieron medidas para evitar el contagio que son factores de riesgo de enfermedad mental y suicidio: aislamiento, distanciamiento físico, incertidumbre, miedo, muerte de allegados, desempleo, pérdida económica, actividad educativa digital, hábitos no saludables (sedentarismo, abuso de pantallas digitales etc), cambios psicosociales y de salud. Se tomaron precauciones que afectaron la asistencia mental: suspensión de consultas, atención por teléfono o digital, altas hospitalarias.

En pandemia los servicios de salud mental no eran prioritarios y su acceso quedó reducido, considerándose que pudo afectar negativamente a personas con ideación suicida.

La **ONU** señala que los factores de riesgo de suicidio se han agravado y recomienda desarrollar estrategias para cuidar la salud mental. Advierte que en personas con riesgo de suicidio hay que cuidar que el distanciamiento físico no se convierta en social pues, las personas con ideas suicidas necesitan contacto interpersonal. **Mayo Clinic** señala que impactos emocionales y psicológicos de la pandemia por covid-19 pueden llevar a desesperanza, factor de riesgo de ideación y tentativa suicida. Hay quien relaciona el dilema ético que muchos médicos han tenido que enfrentar con el aumento del riesgo de suicidio, reconociendo el daño moral como factor de riesgo potencial.

Prioridad de la Salud Pública

Investigaciones europeas señalan **dotar de más recursos la Atención Primaria** para disminuir los suicidios pues aquí se detecta el mayor número de casos de riesgo suicida. Como una parte de los suicidios están relacionados con trastornos psicopatológicos la intervención y tratamiento en salud mental llevara a la reducción suicida. Se necesitan protocolos que faciliten el acceso a los servicios y estrategias de prevención comunitaria e integral para problemas de salud mental asociados a la pandemia.

Declarar el suicidio un problema de salud pública y de interés nacional ayudará a desmitificar y acabar con su estigma.

Ante la situación que ha tocado vivir es mejor buscar soluciones y prepararse para dificultades que puedan aparecer, pues en caso contrario aparecerá la desesperanza. **Hay que evitar que el miedo al contagio lleve a la soledad**, cada uno debe buscar equilibrio entre prevenir el contagio y el contacto con los demás.

La OMS reconoce que la prevención del suicidio es una prioridad de la salud pública a la vez que su gran desafío y a pesar de mantener que los suicidios son prevenibles, cada día se producen suicidios en el mundo y más lo intentan.

La tentativa suicida es una manifestación de alto riesgo que se debe diferenciar de las autoagresiones realizadas principalmente por adolescentes pero sin intención de muerte, pero que deben ser abordadas también en el sistema de salud.

La empatía hacia las personas con ideas suicidas es capital pero no basta, se requieren servicios integrales especializados que aborden la situación física, psíquica y social de manera individualizada. Se necesita desarrollar programas de prevención de suicidio para tiempos de pandemia, ya sea de esta o de cualquier otra que nos toque vivir.

Para prevenir el suicidio ya se venían desarrollando intervenciones remotas como el teléfono, que ofrece atención breve y a distancia. Se necesita desarrollar intervención por telesalud para personas con ideación suicida. **Internet debe ser un medio para prevenir el suicidio: plataformas como Facebook, Instagram, Twitter están siendo presionadas para que eviten videos con imágenes suicidas que puedan afectar a sus usuarios**, como paso en el portal de **TikTok** con un supuesto suicidio visto por niños y adolescentes. Esto es un importante factor de riesgo, pues el suicidio es un fenómeno imitable para los vulnerables.

Un factor importante en la prevención del suicidio es que las personas tengan relaciones sociales, que mantengan el contacto con otros.

Los trabajadores sanitarios deben ser apoyados en prevención. Pasaron la pandemia enfrentando horas descarnadas de trabajo en centros abarrotados de sufrimiento y confusión, preocupados por el contagio que en muchos casos les llevo a aislamiento familiar. Sin embargo, **una importante medida de prevención es mantener contacto con personas significativas**.

Se deben desarrollar programas de promoción de salud mental contextualizados que informen y generen habilidades en la población para mejorar el bienestar emocional y mitigar posibles consecuencias en salud mental. Se necesita seguimiento para las personas positivo en covid-19 y riesgo de suicidio.

Los medios de comunicación son fundamentales en la prevención del suicidio por el efecto imitación. Ante un suicidio deben plantearse si es noticia y su impacto en la población. Si es noticia hay que seguir pautas de discreción, sin datos que detallen el suicidio. Abordarlo como manifestación humana, desechando el sensacionalismo. Hay que informar de manera precisa,

sin culpabilizar y sin supuestas causas, aunque sean familiares quienes declaren que es por pandemia. Hay que informar mostrando la multicausalidad del suicidio. Los medios **deben referirse al suicidio como problema de salud pública** y se recomienda cuidado de publicar cifras sobre suicidio en plena pandemia y crisis sanitaria. Si el suicidio es noticia los medios deben incluir número de teléfono de asistencia o web de servicios u organizaciones fiables.

Intervención sociosanitaria

En España se necesita un plan nacional de prevención de suicidio, aunque las comunidades autónomas tengan diferentes planes y los especialistas manejen diversos criterios. Se debe tener una visión amplia, integral, que considere una intervención sociosanitaria. La OPS/OMS junto a la Secretaría de la Salud y la Universidad Nacional Autónoma de México desarrollan un programa de prevención del suicidio para los tiempos del covid-19 en el que proponen un trabajo colaborativo, interprofesional e interinstitucional para la atención de la salud mental y riesgo suicida.

El National Institute of Mental Health (NIMH) de Estados Unidos como prevención informa a la población de comportamientos que pueden servir para detectar si él mismo o alguien está planteando suicidarse y ofrece una línea telefónica en inglés/español y otra de mensajes para contactar.

La OPS advierte que la pandemia del covid-19 puede agravar factores de riesgo suicida, por lo que insta a las personas a que se informen y sepan cómo actuar.

El suicidio es un problema alarmante que además de acabar con una vida trae consecuencias a las personas allegadas que pueden ser demoledoras y afectarlas de por vida: duelo complicado, sentimientos de culpa o incluso efecto de imitación en allegados vulnerables o consecuencias duraderas.

La pandemia del covid-19 no ha pasado, ahora toca conocer sus consecuencias. Hay que investigar si el aislamiento social, falta de estructura escolar, teletrabajo, desempleo, problemas económicos, violencia intrafamiliar, son factores adicionales de estrés. El Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Sevilla ha comenzado a estudiar el estado psicológico y riesgo suicida de médicos que trataron covid-19. En diferentes países hay noticias de personas que se suicidaron y lo relacionan con covid-19. Y es que aun necesitamos investigar el impacto de esta pandemia sobre nosotros y sobre la sociedad. No se sabe que impacto tendrán estos factores sobre el suicidio en pandemia, pero como medida de prevención deben ser considerados y abordados.

Autores GEMA GONZÁLEZ LÓPEZ, PSICÓLOGA, Y MIGUEL SOUTO BAYARRI Y GASPAR LLAMAZARES TRIGO, MÉDICOS

DOM 27 SEPTIEMBRE DE 2020. 15.00H

<https://www.redaccionmedica.com/opinion/suicidio-en-pandemia-5969>
