

**En Japón, más personas murieron por suicidio el mes pasado que por covid en todo 2020.
Y las mujeres han sido las más afectadas. ¿Por qué?**



Tokio (CNN) — Eriko Kobayashi ha intentado suicidarse cuatro veces.

Eriko Kobayashi ha luchado con su salud mental en el pasado. Ella dice que la pandemia ha vuelto a traerle un miedo intenso a caer en la pobreza.

La primera vez, ella tenía solo 22 años con un trabajo de tiempo completo en la industria editorial que no pagaba lo suficiente para cubrir el alquiler y las facturas del supermercado en Tokio. «Yo era muy pobre», dijo Kobayashi, quien pasó tres días inconsciente en el hospital después del incidente.

Ahora tiene 43 años, Kobayashi ha escrito libros sobre sus problemas de salud mental y tiene un trabajo estable en una ONG. Pero el coronavirus le está devolviendo el estrés que solía sentir.

«Me recortaron el salario y no puedo ver la luz al final del túnel», dijo. «Constantemente siento una sensación de crisis de que podría volver a caer en la pobreza».

Los expertos han advertido que la pandemia podría provocar una crisis de salud mental. El desempleo masivo, el aislamiento social y la ansiedad están pasando factura a personas en todo el mundo.

En Japón, las [estadísticas](#) del Gobierno muestran que el suicidio cobró más vidas en octubre que el covid-19 durante todo el año hasta la fecha.

El número mensual de suicidios en Japón aumentó a 2.153 en octubre, según la Agencia Nacional de Policía de Japón. Hasta el viernes, el número total de muertes por covid-19 en Japón era de 2.087, dijo el Ministerio de Salud.

Japón es una de las pocas economías importantes que divulga datos oportunos sobre suicidios; los [datos](#) nacionales más recientes de EE.UU., por ejemplo, son de 2018. Los datos japoneses podrían brindar a otros países información sobre el impacto de las medidas pandémicas en la salud mental y qué grupos son los más vulnerables.

«Ni siquiera tuvimos un confinamiento, y el impacto del covid es mínimo en comparación con otros países... Pero aún vemos este gran aumento en el número de suicidios», dijo Michiko Ueda, profesora asociada de la Universidad de Waseda en Tokio y experta en suicidios.

«Eso sugiere que otros países podrían ver un aumento similar o incluso mayor en el número de suicidios en el futuro».

El número de víctimas de covid entre las mujeres

Japón ha luchado durante mucho tiempo con una de las tasas de suicidio más altas del mundo, según la Organización Mundial de la Salud. En 2016, Japón tenía una [tasa](#) de mortalidad por suicidio de 18,5 por cada 100.000 personas, solo superada por Corea del Sur en la región del Pacífico Occidental y casi el doble del [promedio](#) mundial anual de 10,6 por cada 100.000 personas.

Si bien las razones de la alta tasa de suicidios en Japón son complejas, se han citado como factores contribuyentes las largas jornadas laborales, la presión escolar, el aislamiento social y un estigma cultural en torno a los problemas de salud mental.

Pero durante los 10 años previos a 2019, el número de suicidios había estado disminuyendo en Japón, cayendo a alrededor de 20.000 el año pasado, [según](#) el Ministerio de Salud. Es el número más bajo desde que las autoridades de salud del país comenzaron a llevar registros en 1978.

La pandemia parece haber revertido esa tendencia, y el aumento de los suicidios ha afectado de manera desproporcionada a las mujeres. Aunque representan una proporción menor que los hombres del total de suicidios, el número de mujeres que se quitan la vida está aumentando. En octubre, los suicidios de mujeres en Japón aumentaron casi un 83% en comparación con el mismo mes del año anterior. En comparación, los suicidios masculinos aumentaron casi un 22% durante el mismo período de tiempo.

Hay varias razones potenciales para esto. Las mujeres representan un mayor porcentaje de los trabajadores a tiempo parcial en las industrias hoteleras, de servicios de alimentos y minoristas, donde los despidos han sido profundos. Kobayashi dijo que muchos de sus amigos han sido despedidos. «Japón ha estado ignorando a las mujeres», dijo. «Esta es una sociedad en la que las personas más débiles son cortadas primero cuando sucede algo malo».

En un [estudio](#) global de más de 10.000 personas, realizado por la organización de ayuda internacional sin fines de lucro CARE, el 27% de las mujeres reportaron mayores problemas de salud mental durante la pandemia, en comparación con el 10% de los hombres.

Para agravar esas preocupaciones sobre los ingresos, las mujeres han estado lidiando con cargas de atención no remuneradas que se disparan, según el estudio. Para quienes conservan su empleo, cuando los niños son enviados a casa desde la escuela o las guarderías, a menudo les corresponde a las madres asumir esas responsabilidades, así como sus deberes laborales normales.

LEE: [Seis maneras en las que la pandemia de coronavirus ha afectado más a las mujeres que a los hombres](#)

El aumento de la ansiedad por la salud y el bienestar de los niños también ha supuesto una carga adicional para las madres durante la pandemia.

Akari, una mujer de 35 años que no quiso usar su nombre real, dijo que buscó ayuda profesional este año cuando su hijo prematuro estuvo hospitalizado durante seis semanas. «Estuve bastante preocupada las 24 horas», dijo Akari. «No tenía antecedentes de enfermedades mentales antes. Pero podía verme a mí misma muy, muy ansiosa todo el tiempo».

Sus sentimientos empeoraron a medida que se intensificaba la pandemia y le preocupaba que su hijo contrajera covid-19.

«Sentí que no había esperanza, sentí que siempre pensaba en el peor escenario», dijo.

«Un Lugar Para Ti»

En marzo, Koki Ozora, un estudiante universitario de 21 años, abrió una línea directa de salud mental de 24 horas llamada Anata no Ibasho (Un Lugar Para Ti). Dijo que la línea directa, una organización sin fines de lucro financiada por donaciones privadas, recibe un promedio de más de 200 llamadas al día y que la gran mayoría de las personas que llaman son mujeres.

«Perdieron sus trabajos y necesitan criar a sus hijos, pero no tenían dinero», dijo Ozora. «Entonces, intentaron suicidarse».

La mayoría de las llamadas se reciben durante la noche, de 10 pm a 4 am. Los 600 voluntarios de la organización sin fines de lucro viven en todo el mundo en diferentes zonas horarias y están despiertos para responderlas. Pero no hay suficientes voluntarios para mantenerse al día con el volumen de mensajes, dijo Ozora.



El estudiante universitario Koki Ozora comenzó en marzo una línea telefónica de salud mental llevada por voluntarios las 24 horas. Ahora reciben más de 200 llamadas diarias.

Priorizan los mensajes que son más urgentes, buscando palabras clave como suicidio o abuso sexual. Dijo que responden al 60% de los mensajes de texto en cinco minutos y los voluntarios pasan un promedio de 40 minutos con cada persona.

De forma anónima, a través de mensajes en línea, las personas comparten sus luchas más profundas. A diferencia de la mayoría de las líneas directas de salud mental en Japón, que aceptan solicitudes por teléfono, Ozora dice que muchas personas, especialmente de la generación más joven, se sienten más cómodas pidiendo ayuda por mensaje de texto.

En abril, dijo que los mensajes más comunes eran de madres que se sentían estresadas por criar a sus hijos. Y algunas confesaron tener pensamientos de matar a sus propios hijos. En estos días, dice que los mensajes de mujeres sobre la pérdida de empleos y las dificultades financieras son comunes, así como la violencia doméstica.

«He estado recibiendo mensajes como 'Mi padre me viola' o 'Mi esposo trató de matarme'», dijo Ozora. «Las mujeres envían este tipo de mensajes de texto casi todos los días. Y está aumentando». Agregó que el aumento en los mensajes se debe a la pandemia. Antes, había más lugares para «escapar», como escuelas, oficinas o casas de amigos.

Presión sobre los niños

Japón es el único país del G-7 donde el suicidio es la principal forma de muerte de los jóvenes de 15 a 39 años. Y los suicidios entre los menores de 20 años habían aumentado incluso antes de la pandemia, según el Ministerio de Salud.

A medida que las restricciones pandémicas sacan a los niños de la escuela y de las situaciones sociales, están lidiando con abusos, vidas hogareñas estresantes y presiones por atrasarse en las tareas, dijo Ozora. Algunos niños de hasta cinco años habían enviado mensajes a la línea directa, agregó.

El cierre de escuelas durante la pandemia en la primavera ha contribuido a que se acumulen las tareas. Los niños también tienen menos libertad para ver a sus amigos, lo que también contribuye al estrés, según Naho Morisaki, del Centro Nacional de Salud y Desarrollo Infantil. El centro realizó recientemente una [encuesta](#) por Internet a más de 8.700 padres e hijos y descubrió que el 75% de los niños japoneses en edad escolar mostraban signos de estrés debido a la pandemia.

Morisaki dice que cree que hay una gran correlación entre la ansiedad de los niños y sus padres. «Los niños que se autolesionan tienen estrés, y luego no pueden hablar con su familia porque probablemente ven que sus mamás o papás no pueden escucharlos».

Estigma de resolver el problema

En Japón, todavía existe un estigma en contra de admitir la soledad y la lucha. Ozora dijo que es común que las mujeres y madres inicien la conversación con su servicio con la frase: «Sé que es malo pedir ayuda, pero ¿puedo hablar?».

Ueda dice que la «vergüenza» de hablar sobre la depresión a menudo frena a las personas.

«No es algo de lo que hables en público, no hablas de eso con tus amigos ni nada», dijo. (Podría) llevar a un retraso en la búsqueda de ayuda, por lo que ese es un factor cultural potencial que tenemos aquí».

Akari, la madre del bebé prematuro, está de acuerdo. Anteriormente había vivido en Estados Unidos, donde dice que parece más fácil buscar ayuda. «Cuando vivía en Estados Unidos, conocía a personas que hacían terapia, y es algo más común de hacer, pero en Japón es muy difícil», dijo.

Tras la crisis financiera de la década de 1990, la tasa de suicidios de Japón se disparó a un nivel récord en 2003, cuando aproximadamente [34.000](#) personas se quitaron la vida. Los expertos dicen que la vergüenza y la ansiedad de los despidos, en su mayoría hombres en ese momento, contribuyeron a la depresión y al aumento de las tasas de suicidio.

A principios de la década de 2000, el gobierno japonés aceleró la inversión y los esfuerzos en torno a la prevención del suicidio y el [apoyo a los sobrevivientes](#), incluida la aprobación de la Ley Básica para la Prevención del Suicidio en 2006 para brindar apoyo a los afectados por el problema.

Pero tanto Ozora como Kobayashi dicen que no ha sido suficiente: reducir la tasa de suicidios requiere que la sociedad japonesa cambie.

«Es vergonzoso que los demás conozcan tu debilidad, así que escondes todo, lo guardas y lo aguantas», dijo Kobayashi. «Necesitamos crear una cultura en la que esté bien mostrar su debilidad y miseria».

Suicidios de celebridades

Varias celebridades japonesas se han quitado la vida en los últimos meses. Si bien los medios japoneses rara vez cuentan los detalles de tales muertes, sin detenerse deliberadamente en el método o el motivo, el mero informe sobre estos casos a menudo provoca un aumento de suicidios en el público en general, según expertos como Ueda.

Hana Kimura, una luchadora profesional de 22 años y estrella del reality show «Terrace House», se suicidó durante el verano, luego de que usuarios de redes sociales la bombardearan con mensajes de odio. La madre de Hana, Kyoko Kimura, dice que estaba consciente de que los informes de los medios sobre la muerte de su hija pueden haber afectado a otras personas que estaban sintiendo ideas suicidas.



Kyoko Kimura dijo que las restricciones por coronavirus impidieron que su hija practicara lucha. Hana se sintió abrumada por comentarios negativos en redes sociales y, en consecuencia, se suicidó.

«Cuando murió Hana, le pedí repetidamente a la policía que no revelara ninguna situación concreta de su muerte, pero aún así, veo el reporte de información que solo la policía conocía», dijo Kimura. «Es una reacción en cadena del dolor».

Kimura dijo que la pandemia llevó a su hija a pasar más tiempo leyendo mensajes tóxicos de las redes sociales, ya que no podía luchar debido a las restricciones del coronavirus. Kimura ahora está creando una ONG llamada «Remember Hana» para crear conciencia sobre el ciberacoso.

«Encontró su razón para vivir como luchadora profesional. Era una gran parte de ella. Estaba en una situación realmente difícil porque no podía luchar», dijo Kimura. «La pandemia de coronavirus hizo que la sociedad fuera más asfixiante».



La luchadora profesional Hana Kimura se suicidó en verano boreal.

La tercera ola

En las últimas semanas, Japón ha reportado casos diarios récord de covid-19, ya que los médicos advierten de una tercera ola que podría intensificarse en los meses de invierno. A los expertos les preocupa que la alta tasa de suicidios empeore a medida que continúan las consecuencias económicas.

«Ni siquiera hemos experimentado todas las consecuencias económicas de la pandemia», dijo Ueda. «La pandemia en sí puede empeorar, entonces tal vez haya un semi-confinamiento nuevamente. Si eso sucede, entonces el impacto puede ser enorme».

En comparación con algunas otras naciones, las restricciones de coronavirus de Japón se han relajado relativamente. El país declaró el estado de emergencia pero nunca impuso un confinamiento estricto, por ejemplo. Y sus restricciones de cuarentena para las llegadas internacionales no han sido tan inflexibles como las de China.

Pero a medida que aumentan los casos, a algunos les preocupa que se necesitarán restricciones más severas, y les preocupa cómo eso podría afectar la salud mental.

«Ni siquiera tuvimos un confinamiento, y el impacto de covid es mínimo en comparación con otros países... Pero aún vemos este gran aumento en el número de suicidios», dijo Ueda. «Eso sugiere que otros países podrían ver un aumento similar o incluso mayor en el número de suicidios en el futuro».

A pesar de tener que lidiar con un recorte salarial y una constante inseguridad financiera, Kobayashi dice que ahora maneja mucho mejor su ansiedad. Ella espera que al hablar públicamente sobre sus miedos, más personas hagan lo mismo y se den cuenta de que no están solos, antes de que sea demasiado tarde.

«Salgo en público y digo que he sido una enferma mental y sufrí depresión con la esperanza de que otros puedan animarse a hablar», dijo Kobayashi. «Tengo 43 años ahora y la vida comienza a ser más divertida en la mitad de mi vida. Entonces, siento que es bueno estar todavía viva».

Por Selina Wang, Yoko Wakatsuki

30 Noviembre, 2020

<https://cnnspanol.cnn.com/2020/11/30/en-japon-mas-personas-murieron-por-suicidio-el-mes-pasado-que-por-covid-en-todo-2020-y-las-mujeres-han-sido-las-mas-afectadas-por-que/>

LEE MAS:

1. *Cómo obtener ayuda:* En EE.UU., llama a la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#) al 1-800-273-8255.
2. La [Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio](#) y [Befrienders Worldwide](#) también proporcionan información de contacto para los centros de crisis de todo el mundo.
3. [Depresión y suicidio: ¿dónde buscar ayuda en países de América Latina y España?](#)

VIDEOS RECOMENDADOS



[La Dra. Azaret invita a hablar del suicidio con los jóvenes](#)



[Día Mundial para la Prevención del Suicidio](#)