

Una guía recopila buenas prácticas para abordar y prevenir el suicidio y las autolesiones en adolescentes

Actualizada incluso al contexto particular de la pandemia, la guía *Abordaje integral del suicidio en las adolescencias*, realizada por la Dirección de Adolescencias y Juventudes de la Nación con aportes de UNICEF y la Sociedad Argentina de Pediatría, está dirigida a equipos de salud pero es orientadora para todos los adultos que trabajan con jóvenes y también para las familias.



Intervención: Marisol Echarrí

Hay temas ante los que la reacción más frecuente es la negación: lo que no se nombra, no existe. Lo que no se dice, no duele. Por eso, es común que, cuando alguien toca el tema del suicidio adolescente y juvenil, el gesto del interlocutor exprese “no me cuentes” o “no quiero saber”, como si así pudiera acallarse lo que no tiene explicación. El suicidio es la segunda causa de muerte por causas externas (como lo son los siniestros viales y los homicidios) entre las personas de 15 y 29 años de edad. Por esta razón, hay que hablar del suicidio adolescente y juvenil y hay que abordarlo desde las políticas de Salud Pública. Porque, en la mayoría de los casos, el suicidio puede prevenirse.

En 2003, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) con la colaboración de la OMS instauró el 10 de septiembre como el Día Mundial para la Prevención del Suicidio. La Argentina, que cuenta con una ley nacional de prevención del suicidio, se sumó a ese recordatorio en 2010 y, desde mayo de este año, cuenta con la guía *Abordaje integral del suicidio en las adolescencias. Lineamientos para equipos de salud*, con el objetivo de apuntalar y acompañar a quienes trabajan con jóvenes.

Este documento realizado por la Dirección de Adolescencias y Juventudes del Ministerio de Salud de la Nación, junto a profesionales de UNICEF y de la Sociedad Argentina de Pediatría, aborda de manera integral las estrategias de prevención, atención, seguimiento y postvención —el trabajo terapéutico con la familia del suicida— para esta problemática.

La guía de abordaje integral del suicidio está dirigida específicamente a profesionales de la salud pero es orientadora para todas las personas en contacto con jóvenes y adolescentes.

Diana Altavilla, doctora en Psicología y supervisora presidente del Capítulo Suicidio y Fenómenos Disruptivos de la Asociación Argentina de Salud Mental, entre otros trabajos que la ubican como una de las expertas en el tema, explica para qué sirve esta publicación reciente:



“La guía revisa y actualiza los últimos documentos en el contexto de 2020, 2021, que dan cuenta de por qué los índices de suicidios suben, y por qué suben particularmente en situaciones de desvalimiento extremo como la que estamos viviendo. Permite, además, que los equipos de atención trabajen siguiendo una línea clara, de aplicación rápida y efectiva. Existe una carencia en la formación en las universidades sobre la temática del suicidio, por lo que esta guía pone en un contexto elementos que necesitan los médicos, psicólogos, abogados, sociólogos, trabajadores sociales, enfermeros e incluso bomberos voluntarios. Marca el trabajo transdisciplinario de toda una comunidad y distintos actores sociales y señala todas las instancias de trabajo que pueden y deben realizarse para revertir los índices de suicidio”.

Aunque la guía está destinada a los profesionales de salud, entre otros, su lectura aporta claridad y conocimiento —especialmente a padres y docentes— en un tema que los adultos no siempre saben cómo tratar.



El material del Ministerio de Salud de la Nación también hace un abordaje de género para entender, por ejemplo, por qué hay más suicidios de varones que de mujeres.

Hay dos puntos sobre los que vale la pena detenerse: el primero se relaciona con el concepto de violencia. La guía comprende la problemática del suicidio y de las autolesiones como una de las

manifestaciones de la violencia en tanto “uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo”. Este concepto implica entender el suicidio como un fenómeno multicausal en el que se involucran factores individuales, familiares, sociales y comunitarios, y no solo como un hecho de sufrimiento mental o psicopatológico.

El otro punto que llama la atención y se relaciona con el del párrafo anterior es que los varones se suicidan más que las mujeres, lo que llevó a estudiar las causas de suicidio adolescente y juvenil también desde una perspectiva de género.

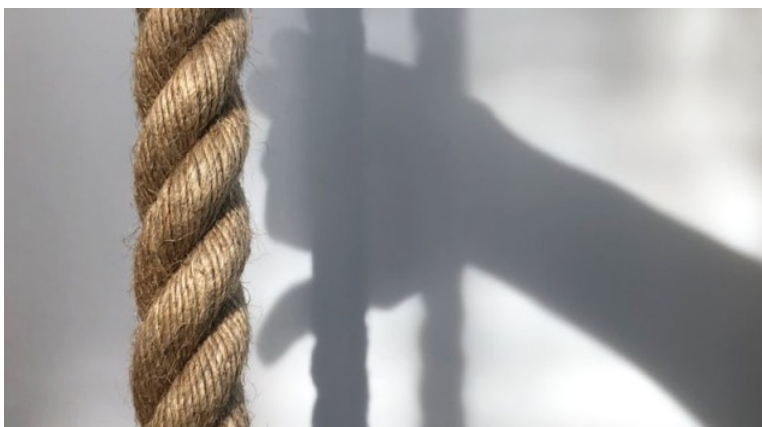
La guía señala que la construcción de la masculinidad hegemónica implica, muchas veces, la represión de la emotividad y la imposibilidad, para los varones, de expresar sus sentimientos de miedo o de tristeza, aquello que los hace vulnerables o significa un pedido de ayuda. Esta construcción que, por un lado, les representa ventajas sociales, por el otro, les genera riesgos para su salud física y mental.

Gracias al trabajo de campo y las investigaciones realizadas, la guía pone en contexto las palabras de muchos adolescentes y jóvenes a la hora de hablar de este concepto de masculinidad: *“Hacer todo solo sin pedir ayuda”, “No depender ni confiar en nadie”, “Ser fuerte”, “Ser exitoso” y “No demostrar sentimientos ni vulnerabilidad”* son algunas de las expresiones que se citan.

A esto se agrega, en relación al suicidio y las autolesiones, que son *“algo que hacen las mujeres” y “lo hacen para llamar la atención”*.

En el caso de las mujeres adolescentes y jóvenes se registra una muerte cada dos masculinas. Distintos estudios plantean en este punto algunos de los factores relacionados con los suicidios: *abuso infantil; violencia sexual, física y psicológica; embarazo y maternidad; la sobrecarga de tareas del hogar y el trabajo y la presión social por la imagen corporal.*

En cuanto a los grupos **LGBTIQ+**, se encuentran en un mayor grado de vulnerabilidad, ya que a las problemáticas en común de todos los y las adolescentes y jóvenes se les suman muchas veces el rechazo familiar, el estigma y la discriminación.



La Dirección de Adolescencias y Juventudes recibió aportes de UNICEF y de la Sociedad Argentina de Pediatría para la nueva guía de abordaje y prevención del suicidio juvenil.

Es tan compleja, tan amplia la problemática del suicidio en chicos y chicas, tan multidimensional, que no es posible ofrecer respuestas únicas y concluyentes.

Sucede, además, que la motivación que lleva al suicidio no siempre es la muerte, sino que se trata de una forma de buscar alivio a un sufrimiento psíquico que no está encontrando otros canales de expresión. Una idea compleja que la psicóloga Altavilla explica de esta manera: “Los jóvenes hasta los 20, algunos hasta los 22 o 23 años, no completan su idea del concepto de muerte como definitiva, están más inclinados —sobre todo los adolescentes— a ver el suicidio, aunque conozcan que es letal, como una instancia de aplacamiento del fastidio, del agobio, del dolor, de lo que fuera que están pasando. Una de las cosas que se ve en los niños cuando se anuncian de una muerte es que no suelen llorar, lloran y aparece la situación de pena cuando extrañan a esa persona que falleció; entonces, la noción de la muerte no surge a partir del conocimiento de la defunción”.

La profesional también describe el panorama actual: “En los adolescentes tardíos, mayores de 16 y hasta los veintipico, lo que está pasando es la precarización del proyecto de vida. Cuando esto sucede se produce un deterioro sumamente grande porque es la edad en la que se genera ese proyecto de vida. Entonces, hay que encontrar situaciones supletorias, alternativas cortas o a mediano plazo que puedan sostener a los chicos ahora, hasta que esta pandemia se equilibre y esos proyectos de vida puedan ser encauzados en otros igual de satisfactorios o incluso más. Pero eso depende de cada chico; cuando se desestabilizan en situaciones como esta, obviamente requieren de la asistencia de un profesional preparado en salud mental para actuar en consecuencia de manera rápida, diría, en pocas intervenciones, porque la fragilización del aparato psíquico de los chicos cuando empiezan a creer que no hay proyecto de vida es rápida”.



La guía de abordaje integral del suicidio desarma muchos mitos alrededor del tema y ofrece orientación para situaciones de mayor vulnerabilidad como las que se dieron durante la pandemia.

La guía ofrece, justamente, orientación para actuar en estos tiempos de pandemia e incertidumbre que han dejado a tantos jóvenes a la deriva, privados de vida social, deportiva, lejos de las escuelas.

¿Qué queda cuando lo que había se desvanece? ¿Quién apoya cuando se convive de modo obligado, siete días a la semana, veinticuatro horas, con el mismo grupo familiar?

“Es de esperar que las situaciones de riesgo potencial directo o indirecto, en esta época de desvalimiento, crezcan. *Están creciendo las autolesiones, los suicidios, los accidentes, las violencias*”, señala Altavilla y subraya que hablar de violencias “es el modo más moderno de ubicar esta temática y sacarla del sesgo de una patología”.

¿Por qué?

El porqué es la pregunta que no tiene respuesta en la amplia problemática del suicidio adolescente y juvenil. Pero es la que queda resonando en todo el entorno de quien se quitó la vida. La guía lo enfoca de esta manera: “Hay una dimensión enigmática en todo suicidio que choca contra la voluntad de comprender y encontrarle alguna racionalidad. (...) Ahora bien, esto no quiere decir que nada se pueda pensar ni hacer al respecto. Comprender qué determina a un sujeto en la realización de una conducta suicida escapa a la generalización universal; no obstante, no se debe abandonar el esfuerzo de poder situar qué elementos personales y sociales generan condiciones para la emergencia de la problemática en cuestión. En otras palabras, es necesario intervenir evitando dar una respuesta definitiva a los interrogantes que la propia situación genera: ponemos en cuestión, entonces, cierta compulsión para la inteligibilidad, es decir, la necesidad imperiosa y perentoria de buscar una causa al acto o tentativa suicida porque puede oscurecer un campo que requiere un acompañamiento sereno y desprejuiciado a todos los actores. Es cierto que a veces es difícil aceptar que hay momentos en los que es indispensable operar aún sin comprender”.

Por último, la guía comparte buenas prácticas de prevención del suicidio, de diversas instituciones y asociaciones del país, que incluyen talleres participativos, mesas redondas para adolescentes, articulación con escuelas y clubes, indentificación y formación de adolescentes tutores y campañas de prevención y sensibilización en medios de comunicación y espacios públicos.



“La mejor forma de detectar si las personas tienen pensamientos suicidas es preguntándolo”, sugiere la psicóloga Diana Altavilla.

Es duro leer el documento completo, es duro preguntar sobre suicidio y es difícil escribirlo y leerlo. Pero no hay otro modo de abordar esta problemática que mantener el tema a la vista de todos. Y saber, como tan bien lo dice guía: *“La mejor forma de detectar si las personas tienen pensamientos suicidas es preguntándolo. Contrariamente a lo establecido en la creencia popular, hablar del suicidio no provoca actos de autolesión. Por el contrario, permite hablar*

acerca de los problemas y la ambivalencia con la que estén (los adolescentes y jóvenes) luchando, percibiendo que pueden ser ayudados/as y, en muchos casos, aliviando al menos momentáneamente la tensión psíquica. El riesgo es justamente que estas ideas permanezcan ocultas”.

Ante una situación de riesgo recurrir personalmente o en nombre de otra persona al centro de salud más cercano.

También, comunicarse con la línea de prevención del suicidio - ayuda a personas en crisis: 135 (gratuita desde Capital y Gran Buenos Aires), (011) 5275-1135 o 0800-345-1435 (desde todo el país).

El llamado es personal, confidencial y anónimo.

<https://www.redaccion.com.ar/una-guia-recopila-buenas-practicas-para-abordar-y-prevenir-el-suicidio-y-las-autolesiones-en-adolescentes/>

SEGUI LEYENDO



"Sí, nos importás": la actitud con la que podemos evitar la tragedia del suicidio

<https://www.redaccion.com.ar/si-nos-importas-la-actitud-con-la-que-podemos-evitar-la-tragedia-del-suicidio/>



Luchar contra el suicidio