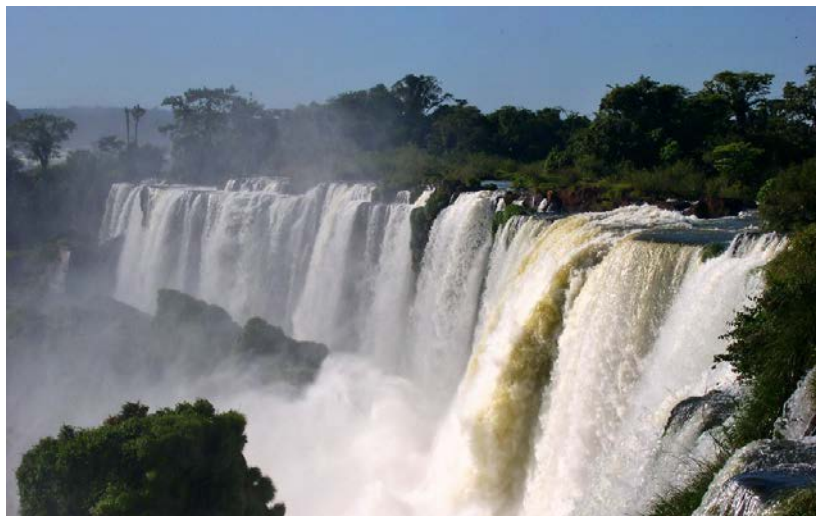


## EL SUICIDIO EN MISIONES



### 'Hablemos de Defender la Vida' y su labor desinteresada Entrevista a María Rosa Vargas y Cristina Guillán

web, <http://www.defenderlavida.org.ar/>

*La Asociación sin fines de lucro funciona en Posadas desde 2005 y cuenta con una docena de voluntarios activos. Capacitaciones y nexos con distintas instituciones*

#### EL TERRITORIO Misiones domingo 06 de febrero de 2022

Guillán -izquierda- y Vargas son voluntarias Foto: Natalia Guerrero

La muerte por mano propia de un joven de 14 años hizo que en 2005 un grupo de voluntarios se juntaran para crear lo que hoy es la Asociación Civil sin fines de lucro Hablemos de Defender la Vida, conformada como tal al año siguiente. Se trata de un grupo de 12 personas activas -también hay pasivos- que a pulmón desarrollan diversas tareas de prevención, orientación y postvención del suicidio.

“Todos somos voluntarios. Hay gente de diferentes profesiones y actividades, amas de casa y todos colaboramos en la misma temática”, introdujo María Rosa Vargas, su presidenta. Ella y la secretaria de la asociación, Cristina Guillán, recibieron a El Territorio en el espacio físico de la Asociación ubicado en avenida Sáenz Peña 2547.

“La asociación tiene tres ejes. Una de ellas es la prevención, es decir, hablar de. Ponerle palabras al suicidio y al acto suicida, porque de esa manera lo podemos prevenir. Lo hacemos a través de los medios, de las escuelas y las instituciones que nos piden charlas. Hemos recorrido la provincia”, amplió Guillán, señalando que a través del suicidio hay muchos mitos y creencias erróneas que limitan la acción.

Añadió que entre las instituciones a las que dan talleres, charlas o capacitaciones están los futuros profesores del Instituto Superior Antonio Ruiz de Montoya para “que ellos sepan cómo actuar en el aula o dentro de la institución educativa cuando se generan los casos. También firmamos un convenio con la Universidad Católica de Misiones para que los estudiantes de Psicología puedan conocernos, pasar y tener un abordaje comunitario sobre el suicidio”.

También realizan estas intervenciones en fuerzas de seguridad y de el año pasado en escuelas primarias y secundarias. A lo largo de estos años los voluntarios se han capacitado en suicidología, pero su principal valor, creen ellos, es la experiencia.

La premisa de la Asociación, expresó Guillán, es que el suicidio se puede prevenir, no evitar. “El suicidio es una tema de Salud Pública y es un proceso, y eso es lo que lo hace prevenible si hay personal entrenado y si el entorno puede darse cuenta y recurrir a los efectores de salud”, analizó.

Como otros profesionales consultados para este informe, Vagas y Guillán aseguraron que estas muertes son multicausales y que el por qué se lo lleva la persona que concretó su propia muerte. “Al estar en crisis y no contar con herramientas no pueden ver opciones y por eso se va cerrando. Por eso es un proceso”.

“El segundo nivel es el de orientación, nosotros no trabajamos con personas en crisis porque es un tema de Salud Pública y debe estar contenida por profesionales de la Salud. En general nos consultan familiares y nosotros acompañamos a ese entorno social para que posibilite a la persona que está en crisis llegar al ejecutor de salud”, clarificó Guillán.

Por último se refirieron a la postvención o el día después: “El suicidio termina con la

Chequeos médicos regulares y actividad física también fueron nombrados como dos formas de prevenir que una persona entre en esta crisis vital. Estar atentos a los cambios de conductas y humor, así como no tener miedo de preguntar, abrir el diálogo con las personas de nuestro entorno cercano son muy importantes.

Respecto a su relación con el estado provincial, ambas entrevistadas coincidieron que tienen un vínculo muy fluido y aceptado con las instituciones que tienen intervención en este flagelo. Insistieron en que es un tema de salud pública por lo que más allá de sus intervenciones y experiencias, siempre son un nexo con estos profesionales e instituciones.

Ahora esperan ser convocadas para la reglamentación a nivel provincial de la Ley para la prevención contra el Suicidio, que fue aprobada en 2015 en el Congreso de la Nación pero que se reglamentó recién el año pasado.

De todas formas, insistieron en la necesidad de voluntarios y convocaron a las personas que quieran formar parte de esta cruzada, desde cualquier lugar, se acerquen. Tienen una página [web](http://www.defenderlavida.org.ar/), <http://www.defenderlavida.org.ar/>, donde están todas las vías de comunicación.

**Hablemos de Defender la Vida.**

## **Suicidios: el aumento de casos y la necesidad de hablar para prevenir más allá de los tabúes**

*En noviembre del 2020 se reglamentó en el país la Ley Nacional de Prevención del Suicidio. Misiones se prepara para su implementación, pero desde distintos lugares se lucha contra este grave problema de salud pública con prevención y empatía*

**El Territorio. domingo 06 de febrero de 2022.**

*“El suicidio es una respuesta patológica que muchas veces está relacionada con el dolor de la existencia humana. Algunas personas con determinadas estructuras de personalidad pueden sentirse superadas por distintas circunstancias y si no cuentan con la ayuda profesional, familiar y social pueden manifestar esa pulsión de muerte. Es fundamental que las sociedades estén preparadas con información adecuada para saber detectar esta problemática y poder ayudar a quienes la padecen”.*

*Las palabras corresponden al médico psiquiatra y psicoanalista Alberto Álvarez, perteneciente a la Asociación Psicoanalítica Argentina (Apa) y de la Asociación de Psiquiatras Argentinos (Apsa).*

*En Misiones, durante 2020 se registraron 110 muertes por mano propia, una tasa que se mantuvo respecto al año anterior, según las estadísticas del Ministerio de Salud de la provincia.*

*De ese número, 40 víctimas tenían entre 15 y 24 años de edad y poco más del 77 por ciento eran hombres, quienes más tienden a esta conducta a nivel global.*

En Argentina, donde hubo más de 31.000 muertes por suicidio en el período 2010-2019, el gobierno reglamentó la Ley Nacional de Prevención del Suicidio en noviembre del 2020, dando así respuesta a una deuda postergada, ya que se había aprobado en el Congreso de la Nación cinco años antes, en 2015.

En los considerando del Boletín Oficial se subrayó, entre otros aspectos, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) consideran al suicidio como “un grave problema de salud pública de carácter prevenible mediante intervenciones oportunas, basadas en datos fidedignos”.

Hoy voluntarios como los de la Fundación Hablemos de Defender la Vida, que trabajan y se capacitan en esta temática desde 2005 en Posadas, esperan ser convocados por Salud Pública para la implementación a nivel provincial. De todas formas, los tejidos son fuertes y el trabajo con organismos está muy aceitado.

En este marco, El Territorio también visitó la guardia del Hospital Ramón Carrillo, que asiste casos de personas que llegan por tendencias suicidas.

[www.suicidioadolescente.com.ar](http://www.suicidioadolescente.com.ar)

Al respecto, el licenciado en Psicología David Vandendorp dio detalles de su labor y, entre otras cosas, remarcó que el consumo de sustancias es uno de los principales causales de suicidio.

Se advierte la persistencia de ideas negativas, dificultad para comer, dormir y trabajar, desesperanza, llanto inconsolable, repentino cambio de conducta son señales a las que hay que prestar mucha atención.

Pero lo más importante es que se puede colaborar en la prevención reconociendo estas señales mostrando interés y apoyo, respetando las diferentes expresiones de sentimientos, eliminando prejuicios.

“Todos, seamos psicólogos o no, podemos tener una escucha con empatía hacia el otro y que la persona se exprese y saque de adentro lo que pasó descomprime. Es muy importante y como primer medida es la escucha activa, seamos o no una asociación. Y si no sabemos qué hacer llamar a estas instituciones, llamar a Salud Mental, a alguien que tenga estas herramientas. Eso es lo fundamental”, aportó María Rosa Vargas, de Hablemos de Defender la Vida.

Pero también hay un después, ya que los especialistas coinciden en que el suicidio es el final de una vida, pero en el entorno de esa persona se inicia un duelo con características particulares, con preguntas que no tienen respuestas, pero que muchas veces carcomen y generan mucho daño. Esas personas también tienen riesgos suicidas.

Apostar a la resiliencia es el camino. Como el merendero Cristina Vázquez, espacio que surgió en memoria de la mujer hallada muerta en agosto del 2020. En el lugar, con el impulso de su lucha, se está generando un espacio que pretende ayudar a niños y niñas, dar contención y acompañar a las familias ante la ausencia del Estado en situaciones vulnerables.

Las conclusiones convergen en que hay que romper los tabúes y mitos sobre esta tragedia que no discrimina ninguna condición y esto es lo que propone El Territorio en su nuevo informe de domingo. Hablemos de suicidio.

**Por Carlos Manuel Cardozo**

[cardozocarlosm@gmail.com](mailto:cardozocarlosm@gmail.com)

**El suicidio como expresión de dolor social**

**“Quien está pasando un momento difícil, por el motivo que sea, se aísla”**

***El psiquiatra y psicoanalista Alberto Álvarez desglosó esta problemática y describió las cuestiones a las que se debe estar atentos para dar intervención a profesionales***

**El Territorio. domingo 06 de febrero de 2022.**

La muerte de una persona siempre conmociona porque revela el fin de la vida, aunque sea la única certeza que tenemos al nacer. Cuando ocurre genera experiencias dolorosas, sobre todo en el entorno familiar o afectivo de ese individuo. Y cuando la muerte llega por un suicidio esas emociones trascienden el límite más íntimo y se expande a toda la comunidad.

No importa si se conocía a la víctima de ese suicidio, si vivía en nuestro barrio o en la otra punta del planeta. Lo cierto es que los suicidios conmueven, asustan y duelen porque se trata de poner fin al valor máspreciado. Cuando ocurren empiezan a surgir todo tipo de preguntas sobre qué habrá pasado por la cabeza de esa persona para terminar con su existencia, qué hubiese pasado si recibía la ayuda necesaria para no hacerlo y qué tan grave puede ser cualquier problema para tomar esa determinación.

Con estas dudas El Territorio dialogó con el médico psiquiatra y psicoanalista, Alberto Álvarez, que tiene estudios publicados con investigaciones en nuestro país sobre suicidios en adolescentes.

“El suicidio es un asunto de la salud pública que tiene dos dimensiones para ser abordado. Uno desde lo social, que tiene que ver con el sentido de la vida; y el otro desde lo individual, con el análisis de cada caso en particular” explicó el profesional que forma parte de la Asociación Psicoanalítica Argentina (Apa) y de la Asociación de Psiquiatras Argentinos (Apsa).

Para empezar a abordar la cuestión explicó que el suicidio “es una respuesta patológica que muchas veces esta relacionada con el dolor de la existencia humana. Algunas personas con determinadas estructuras de personalidad pueden sentirse superadas por distintas circunstancias y si no cuentan con la ayuda profesional, familiar y social pueden manifestar esa pulsión de muerte”.

En ese contexto, el doctor Álvarez explicó que es “fundamental que las sociedades estén preparadas con información adecuada para saber detectar esta problemática y poder ayudar a quienes la padecen”.

Muchas veces alrededor de los suicidios se tejen prejuicios que es necesario superar para entender que se trata de una cuestión que merece la atención de las instituciones sanitarias, de las escuelas, de las familias y de todos los círculos sociales donde pueden detectarse personas en riesgo que tienen derecho a ser asistidas.

El año pasado el gobierno nacional reglamentó la Ley de Prevención del Suicidio, que tiene vigencia en todo el país con el objetivo de disminuir la incidencia y prevalencia del suicidio, a través de distintas acciones en materia de prevención, asistencia y posvención de estos casos.

Entre otras cuestiones, la mencionada ley dispone que hay tres intervenciones claves que el estado nacional y las provincias deben impulsar: el fortalecimiento de la atención de esta problemática en los centros de salud, la vigilancia epidemiológica y la creación de una línea telefónica de asistencia que debe funcionar las 24 horas de los 365 días del año.

## **Cuidar los lazos sociales**

El psiquiatra Alberto Álvarez explicó que “una cuestión fundamental para la asistencia de la problemática de los suicidios es mantener unidos los lazos sociales. Porque la persona que está transitando, por ejemplo, una depresión, puede tener cierta tendencia al aislamiento y hay que tratar siempre de evitar que se corten esos puentes que nos mantienen unidos como sociedad”.

El especialista explicó que “en la pandemia aumentaron considerablemente las consultas por casos de angustia y depresión porque sucedió que de un día para otro nuestras rutinas de vida cambiaron. Algunas personas pudieron adaptarse mejor que otras a este cambio repentino”.

Mucha gente perdió sus trabajos. Muchos jóvenes se desvincularon de la escuela. Muchas familias perdieron a un ser querido. Mucha gente sintió más miedo que nunca a la muerte. Son todas situaciones de fuerte carga emocional y no todos tuvieron espacios donde hablar de estas cuestiones o al menos donde sentirse acompañados para transitarlas.

En ese sentido, el psiquiatra puso el acento en el fortalecimiento de los lazos sociales y en la ayuda que todas las personas necesitan en algún momento de la vida. “Quien está transitando un momento difícil por el motivo que sea y se aísla, no quiere hablar con su entorno de lo que le pasa, deja de hacer actividades que le daban placer y estas conductas se sostienen en el tiempo puede estar en riesgo”.

Por eso el profesional dijo que “las familias, los docentes, los amigos, los vecinos y todos deberíamos prestar atención a las personas que nos rodean, que muchas veces pueden estar pasando momentos límites. Hay que estar atento a esas alertas para darles la ayuda profesional que necesitan”.

Seguidamente dijo que “una alerta muy común es el aislamiento. Hay estadísticas que muestran que en general los suicidios vienen de la mano de personas solitarias. Esto no quiere decir que todas las personas que vivan solas son solitarias. Una persona puede vivir sola y ser super sociable. Y también, por el contrario, hay gente que vive en familia y está aislada del grupo. Por eso es necesario entender bien el concepto de aislamiento cuando es de un perfil patológico, cuando la persona no puede encontrar la fórmula para conectarse con los demás y la tristeza los invade”.

## **El dolor existencial**

Para entender las conductas suicidas es necesario acudir a varias disciplinas científicas. Se trata de una cuestión compleja, donde intervienen factores personales, culturales, históricos, socioeconómicos, religiosos y ambientales. Cada persona es única en su existencia y por lo tanto no se deben hacer generalizaciones en esta materia.

Sin embargo, el doctor Álvarez echó luz sobre una cuestión que puede ayudar a entender el dolor que transita una persona con riesgo de suicidio.

“Los seres humanos comenzamos el ciclo de la vida cuando nacemos de una manera muy frágil, donde necesitamos del otro (que en general es la madre) para que nos



alimento, nos cuide, nos de afecto y todo lo necesario para el crecimiento. A diferencia de otras especies, las personas no nos podemos valer por nosotros mismos hasta muchos años después de esa llegada al mundo”.

“El dolor de la existencia está relacionado con esa condición humana. Puede manifestarse en distintos momentos de la vida y, de acuerdo a la estructura de cada persona, en algunos puede ser una más de las experiencias vitales y en otros una mochila demasiado pesada para cargar, que a veces puede desembocar en distintas patologías”, explicó el psiquiatra.

“Por ejemplo, cuando se presenta alguna enfermedad, se pierde un trabajo, se termina una relación amorosa, se cae algún proyecto que nos entusiasmaba. Esas son todas situaciones de la vida cotidiana que en algún tipo de personalidades pueden religarnos a ese dolor existencial”, explicó el entrevistado.

Según Álvarez “se trata de individuos que ante esas situaciones se deprimen, se empiezan a alejar de las actividades de la vida que antes le daban placer, se aíslan y comienzan a tener una vida cada vez más solitaria. Se arman una especie de caparazón que lo separa del resto de la comunidad, pueden empezar a consumir drogas o alcohol como para aliviar ese dolor”.

En ese sentido, el profesional advirtió la importancia de “estar atento a este tipo de conductas. Todos podemos tener un amigo, un hijo, un compañero de trabajo que puede estar cursando un momento así y acá lo importante es la contención de esa persona y pedir ayuda profesional, para darles la asistencia que necesitan para superar el cuadro. No se deben minimizar nunca las conductas que simbolizan dolor en las personas”.

### **Lo social y lo individual**

Según explicó el doctor Alberto Álvarez, hay dos enfoques para analizar los suicidios. “El primero como producto de un fenómeno social, que pasa en las sociedades desde el inicio de las primeras comunidades humanas pero que se fue incrementando. Allí se nota la anosmia social, que es el sentimiento de algunos individuos de no sentirse parte de nada, de no encontrar un rol en su comunidad, de perder la conexión con su entorno social”.

El psiquiatra destacó que “ese sentimiento de no encontrar un lugar en el mundo, de no sentirse reconocido por el otro, es una cuestión que afecta a las personas y tiene causas sociales y familiares”.

Seguidamente dijo que “desde antes de la pandemia de Covid-19 estamos viendo una epidemia de distintos cuadros de depresión. Y hay causas sociales de depresión que tienen que ver con falta de reconocimiento, de no saber para que se vive, de no encontrar el sentido a la vida y de ciertos patrones familiares”.

La otra mirada es desde lo individual, que es el análisis de cada caso en particular. “Desde esta óptica en el psicoanálisis explicamos que hay distintas estructuras de personalidad y en cada uno de esos patrones pueden, por múltiples causas, desarrollarse diversas conductas suicidas”.

Por Daniela Cortés

El Territorio. Misiones, *domingo 06 de febrero de 2022*

## **Resaltó el valor de la empatía como acompañamiento "Mientras más hablemos vamos a darnos cuenta mucho antes"**

*La psicóloga Cintia Felis recalcó lo vital que es hablar del suicidio y de estar atentos a los cambios de conducta de nuestros familiares*

**El Territorio. *domingo 06 de febrero de 2022.***

<https://www.elterritorio.com.ar/noticias/2022/02/06/736774-mientras-mas-hablemos-vamos-a-darnos-cuenta-mucho-antes>

Hablar del suicidio siempre fue una cuestión difícil de abordar. Tanto desde el ámbito de la comunicación como dentro de la comunidad. Y por ello, plantear y problemático sobre escenarios relacionadas a la temática siempre se encaminaron más por el lado del silencio que a la posibilidad de instalar el tema a modo de buscar soluciones inmediatas.

Para hablar de esta cuestión en particular, este matutino charló con la psicóloga Cintia Felis, quien durante una entrevista con el programa *Acá te lo Contamos* por Radioactiva 100.7 aportó aspectos a tener en cuenta a la hora de hablar del suicidio.

“Vemos que es difícil de hablar, que hay mucha resistencia de la comunidad en general de hablar, de tocar estos temas. Es por eso que lo tocamos con cuidado, por ahí si decimos mucho creemos que algo se va romper, creen que puedan aparecer más casos. No es que mientras menos hablemos menos casos van haber, si no todo lo contrario. Mientras más hablemos vamos a darnos cuenta mucho antes de que hay un caso y que lo podamos prevenir. Es decir que tenemos miedo a que eso le pase a alguien y lo guardamos como algo secreto”, reflexionó la profesional.

También comentó que la persona que se suicida, en verdad, no desea morir. Si está pasando por una situación de ambivalencia y que si uno de repente manifiesta que en determinado tiempo todo eso que le está generando mucho sufrimiento se va a terminar esa persona va desear seguir viviendo.

“Muchas veces los motores que lo llevan a ese estado son los problemas económicos, situaciones de alguien cercano, situaciones traumáticas, etc. Hay varios indicadores que nos pueden llevar a pensar que la persona está pasando por esta situación. Y si nosotros conocemos al familiar con el que estamos y vemos ciertas características que no son tan fáciles pero que si le prestamos mucha atención vamos a poder advertir que a esa persona le está pasando algo, como el aislamiento, llanto sin algún motivo, vos lo ves a esa persona muy encerrada, estos cambios en el comportamiento nos van a dar señales, son indicadores de que algo va a pasar ahí”, agregó la psicóloga.



[www.suicidioadolescente.com.ar](http://www.suicidioadolescente.com.ar)

Para este aspecto, Felis sostuvo que la mejor forma de trabajar es conocer estas situaciones mediante las experiencias personales: “Si vos fuiste adolescente tenías seguramente ese deseo, esas ganas de salir, juntarte con amigos, tomar un tereré en la costanera. Y de repente tu hijo no quiere hacer nada y está todo el día encerrado, algo le pasa. Hay conductas que corresponden a ciertas edades, los niños pequeños quieren jugar todo el día, pero los adolescentes tienen otras características, hay que prestarles mucha atención a los cambios de conducta, esos cambios te dirán mucha cosas, no quiere comer, si es una persona más adulta quizás no quiere ir a trabajar, no quiere hablar con nadie, no responde mensajes, no se interesa por nada, podemos encontrar un montón de cosas pero todas están relacionadas con que la persona no está siendo como siempre es”.

Por otro lado, recalcó que la persona que está padeciendo estas situaciones se tiene que sentir acompañada por su familiar o amigo, pero no desde un lugar de un detective privado, sino desde alguien que lo quiere y lo acompaña.

Y añadió: “Tal vez es estar solamente, escuché casos de personas famosas que amigos que fueron por más que le dijeron que no vayan fueron igual, respetar su espacio, su silencio, ser lo más empáticos que podemos porque le va ayudar a esa persona a salir de esa situación”.