

¿Por qué hay más hombres víctimas de suicidio pero más mujeres que lo intentan?



Una sensación de aislamiento es uno de los factores de riesgo del suicidio.

Hace seis años, mi hermano se quitó la vida. Tenía 28 años.

Trágicamente, el suicidio no es tan raro como se podría pensar: en 2016 -el último año para el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene cifras globales, se produjeron aproximadamente 793.000 muertes por suicidio. **La mayoría, de hombres.**

En Reino Unido, la tasa de suicidio masculina es la más baja desde 1981: 15,5 muertes por cada 100.000 habitantes. Pero el suicidio sigue siendo la principal causa de muerte para hombres menores de 45.

Y también sigue habiendo **una importante brecha de género**. Entre las mujeres británicas, la tasa es un tercio de la de los hombres: 4,9 suicidios por cada 100.000.

- **Cómo descubrí que mi madre se suicidó saltando de un puente conmigo en brazos cuando yo tenía solo 3 años**
- **"Decidí que ese sería mi último día de vida": el emotivo reencuentro de una joven con el extraño que la salvó del suicidio**

Lo mismo pasa en muchos otros países.

[Saltar las recomendaciones](#) Quizás también te interese

- [Los peligros de inyectarse cócteles de vitaminas](#)
 - [¿Realmente son efectivas las luces azules contra el suicidio en las estaciones de trenes de Japón?](#)
 - [El lenguaje secreto del amor lésbico en los países en los que la homosexualidad es ilegal](#)
-
- [5 teoremas matemáticos cuyas autoras \(y sus fascinantes historias\) quizás no conoces](#)

Fin de las recomendaciones.

Si se los compara con las mujeres, los hombres tienen tres veces más posibilidades de morir por suicidio en Australia, 3,5 veces en EE.UU. y más de cuatro veces en Rusia y Argentina.

Las cifras de la OMS muestran que casi el 40% de los países registran **más de 15 suicidios por cada 100.000 hombres**. Solo 1,5% tienen una tasa mayor entre las mujeres.



Es una **tendencia bastante vieja**.

"Desde que llevamos registros, hemos visto esta disparidad", dice la psicóloga Jill Harkavy-Friedman, vicepresidente de la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio.

Problema complejo

El suicidio es un problema extremadamente delicado y complejo en el que **se mezclan muchas causas**, y por su misma naturaleza nunca podemos entender todas las razones detrás de una muerte por suicidio.

Pero en la medida que hay mayor conciencia sobre los temas de salud mental, también hay una mayor comprensión pública acerca de los factores que pueden contribuir a tomar una decisión semejante.

La **brecha de género**, sin embargo, sigue generando muchas preguntas.

Parece especialmente grande si se considera que las mujeres tienen una mayor tasa de diagnósticos de depresión. Y **las mujeres también tratan de suicidarse más**.



Los

Los hombres intentan suicidarse menos, pero se suicidan más,

En EE.UU., por ejemplo, se reporta una tasa de intento de suicidio entre las mujeres adultas que es 1,2 veces superior a la de los hombres.

Pero los métodos de suicidio de los hombres a menudo son **más violentos**, lo que aumenta la probabilidad de muerte antes de que alguien pueda intervenir.

Y el acceso a medios letales es un factor importante: en EE.UU., por ejemplo, 6 de cada 10 dueños de armas son hombres, y las armas de fuego están involucradas en más de la mitad de los suicidios.

Muchos hombres, sin embargo, también eligen estos métodos porque están **más decididos a llegar hasta el final**.

Un estudio de 4.000 pacientes de hospital que se habían autolesionado encontró, por ejemplo, que los hombres registraban una intención suicida mayor que las mujeres.

- [Qué hay detrás de la cifra récord de suicidios de niños y adolescentes en Japón](#)

¿Qué les está pasando a los hombres? ¿Y qué se puede hacer?

Factores de riesgo

Un elemento clave es la **comunicación**.

Decir que las mujeres están más dispuestas a hablar de sus problemas mientras que los hombres los reprimen es demasiado simplista.

Pero es cierto que, por generaciones, muchas sociedades han alentado a los hombres a mostrarse "fuertes" y **no admitir públicamente sus problemas**.



Incluso cuando se trata de problemas de salud, los hombres buscan menos ayuda que las mujeres.

Un estudio del British Medical Journal encontró que las tasas de consultas primarias en Reino Unido entre los hombres británicos eran un **32% menor que la de las mujeres**. (Mientras que las tasas de consultas por depresión, definidas por la prescripción de medicamentos antidepresivos, también eran menores en un 8%).

"Los hombres buscan ayuda para problemas de salud mental menos a menudo", dice Harkavy-Friedman.

"No es que los hombres no tengan los mismos problemas que las mujeres, pero es un poco **menos probable que estén conscientes** de padecer estrés u otras condiciones de salud mental que los ponen en mayor riesgo de suicidio", agrega.

Y si una persona no sabe que padece una condición que la puede estar haciendo sentir mal, entonces es menos probable que sepa qué se puede hacer para ayudarlo.

De hecho, solo una de cada tres personas que se suicidan estaba siguiendo algún tipo de **tratamiento para salud mental** en ese momento, dice Harkavy-Friedman.

Y, peligrosamente, en lugar de buscar ayuda a través de canales establecidos, algunos hombres tratan de "automedicarse".



Los hombres también son más propensos a automedicarse.

"Hay mayor tendencia al **abuso de sustancias y del alcohol** entre los hombres, lo que puede ser simplemente un reflejo de la angustia que están sintiendo, pero que sabemos agrava el problema del suicidio", destaca Harkavy-Friedman.

Efectivamente, los hombres tienen casi el doble de probabilidades que las mujeres de cumplir los criterios para ser considerados dependientes del alcohol.

Y beber puede profundizar la depresión y aumentar los comportamientos impulsivos. El alcoholismo es, de hecho, **un conocido factor de riesgo para el suicidio**.

- [Guyana, el drama del pequeño país sudamericano con el mayor índice de suicidios del mundo](#)

Fuera de control

Otros factores de riesgo pueden estar asociados a la familia o al trabajo.

Cuando se registra una recesión económica que provoca un aumento del desempleo, por ejemplo, por lo general se observa **un aumento en los suicidios**, típicamente 18 a 24 meses después del inicio de la recesión.



Las crisis económicas a menudo generan un aumento de suicidios.

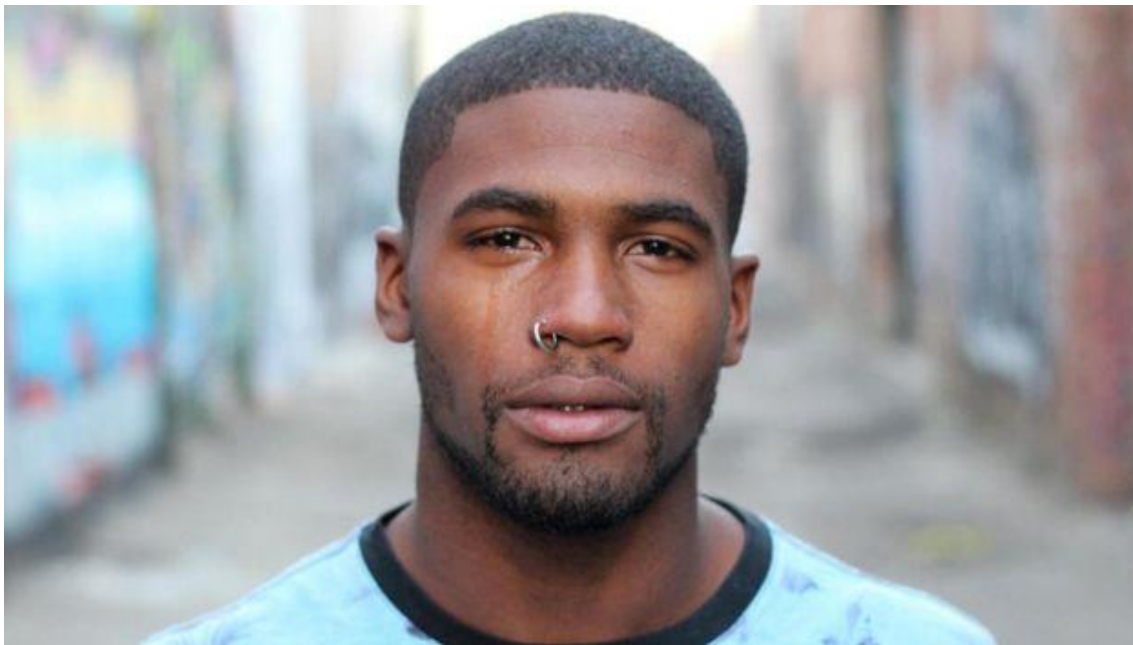
Un estudio de 2015, por ejemplo, encontró que por cada 1% de aumento del desempleo había un aumento de la tasa de suicidio del 0,79%.

Tener que preocuparse más por las finanzas o tratar de encontrar un trabajo puede exacerbar los problemas de salud mental de cualquiera. Pero también hay elementos de **presión social** y crisis de identidad.

"Toda la vida nos han criado para que nos juzguemos a nosotros mismos en comparación con nuestros pares y para que seamos exitosos económicamente", explica Simon Gunning, director de la Campaña Contra Vivir Miserablemente (CALM, por sus siglas en inglés), una organización británica de prevención del suicidio masculino.

"Y cuando hay factores económicos que no podemos controlar, se hace muy difícil", puntualiza. Eso también puede generar **un efecto de espiral**.

En EE.UU., por ejemplo, el seguro de salud a menudo está vinculado al empleo. Y si esa persona está siendo tratada por depresión o abuso de sustancias, puede perder el derecho a la atención junto con el trabajo.



falta de redes de apoyo en momentos difíciles exacerba el problema.

Otro factor de riesgo es un **sentimiento de aislamiento**, como explica en su libro "Por qué la gente muere por suicidio" el doctor Thomas Jonier.

El aparentemente exitoso profesional que ha priorizado su carrera en detrimento de todo lo demás, incluyendo las relaciones sociales, puede encontrarse "en la punta de la pirámide, solo", concuerda Grunau.

Pero es importante recordar que si bien factores externos pueden precipitar el comportamiento suicida en una persona que ya está en riesgo, **nunca son la única causa**.

"Millones de personas pierden sus trabajos, y casi todos hemos fracasado en alguna relación, y no terminamos suicidándonos", dice Harkavy-Friedman.

Posibles soluciones

No existen **soluciones sencillas** para un tema tan complejo. Pero varios programas, políticas y ONGs están logrando progresos.

En Australia, por ejemplo, los grupos de salud mental y de prevención de suicidio están tratando de modificar el paradigma cultural.

Y una iniciativa que ha logrado tracción es el día RU OK? ("¿Estás bien?"), que alienta a la gente a apoyar a aquellos que la están pasando mal **iniciando una conversación**.



veces la solución puede ser tan sencilla como iniciar una conversación.

Otro enfoque es el "principio hombro a hombro", que alienta a los hombres a hablar mientras están ocupados en otras actividades, por ejemplo viendo fútbol o andando en bicicleta.

Mientras que "**Amigos en la Construcción**", un programa de apoyo y entrenamiento, genera conciencia en las altas tasas de suicidio en esa industria y le enseña a los trabajadores de la construcción a ser parte de la solución.

En general, el énfasis está en "hacer que sea normal para los hombres hablar de sus sentimientos, y que eso sea reconocido como un signo de fortaleza", dice O'Driscoll.

La tecnología también ofrece opciones.

No todo el mundo quiere desahogarse con otra persona, incluso a través del teléfono. Pero la inteligencia artificial -como los chatbots- puede ayudar a **que una persona vulnerable se comunique** y consiga la ayuda que necesita sin temor a ser juzgada.



En Australia, la iniciativa "Amigos en la Construcción" trata de prevenir el suicidio entre los trabajadores de esa industria.

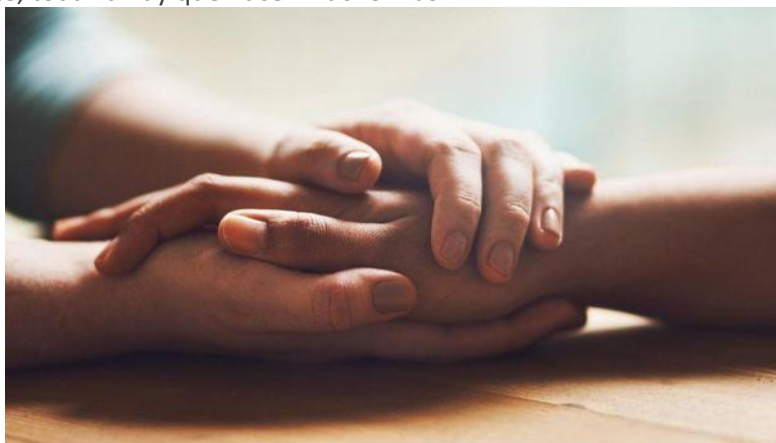
Otra estrategia es enfocarse en el impacto que el suicidio tiene sobre los seres queridos. La campaña Proyecto 84 de CALM -bautizada así para representar a los 84 hombres que mueren por suicidio semanalmente en Reino Unido- se enfoca en la devastación que provoca, desmontando así la creencia de algunos hombres que "**lo correcto es borrarse de la ecuación**", dice Gunning.

"Quedarse es siempre una opción", enfatiza.

Y otras soluciones simplemente tienen que ver con **hacer más difícil completar el suicidio**.

Luego de que se instalaran barreras en un puente en Bristol, por ejemplo, un estudio encontró que se habían reducido a la mitad las muertes por lanzarse de ese puente sin que aumentaran los suicidios por lanzarse de otros lugares de la zona.

Pero, obviamente, todavía hay que hacer mucho más.



Todavía hay mucho más que hacer.

www.suicidioadolescente.com.ar

O'Driscoll destaca la mayor atención que se pone a tratar de reducir las muertes por accidentes de tránsito que a la prevención de suicidios, a pesar de que en muchos países los suicidios cobran más vidas.

En Australia, por ejemplo, la tasa de suicidio en 2015 fue de 12,6 por cada 100.000 habitantes -**la más alta en una década**- por 4,7 por cada 100.000 habitantes para las muertes por accidentes de tránsito.

También se necesita más investigación.

"Hay **diferencias claras entre hombres y mujeres** en materia de biología, estructuras hormonales y la forma es la que se desarrollan y funcionan nuestros cerebros", dice Harkavy-Friedman.

Pero a menudo se estudia juntos a hombres y mujeres, y los esfuerzos por controlar estadísticamente las diferencias no son suficiente, por lo que ella cree que se necesita estudiarlos separadamente.



Las diferencias entre hombres y mujeres tienen que ser mejor estudiadas.

Hay, sin embargo, signos positivos. La misma Harkavy-Friedman destaca un cambio gigante a nivel profesional, recordando que al inicio de su carrera era muy difícil publicar trabajos académicos sobre el suicidio porque se pensaba que era algo que no se podía prevenir.

Ahora sabemos que eso no es así.

Y Harkavy-Friedman también destaca que cada vez hay **más involucramiento gubernamental**.

Durante el Día de la Salud Mental de 2018, por ejemplo, el gobierno británico anunció su primer ministro para la prevención del suicidio.

"Reino Unido ha sido un pionero", dice, agregando que está convencida de que la tasa de suicidio en el país se ha reducido porque se está implementando una estrategia nacional.

Y Grunau también cree que no hay duda en que **las cosas están mejorando**.

"Estamos viendo un impulso como nunca antes. Todavía se puede hablar sobre el suicidio y las personas todavía se estremecen, pero están más dispuestas a mantener la conversación", dice. Eso ha tenido efectos positivos, como demuestra **la reducción de los suicidios** en Reino Unido.

www.suicidioadolescente.com.ar

Pero, aún así, no es suficiente. Cualquier vida perdida por causa de un suicidio, sea de hombre o mujer, es una de más.

Helene Schumacher

BBC Future

2 abril 2019

<https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-47694296>



Derechos de autor de la imagen BBC News Mundo BBC NEWS MUNDO



Derechos de autor de la imagen BBC News Mundo BBC NEWS MUNDO

Contenido relacionado

- **Cómo descubrí que mi madre se suicidó saltando de un puente conmigo en brazos cuando yo tenía solo 3 años**
20 febrero 2019

- **El emotivo reencuentro de una joven con el extraño que la salvó del suicidio**
7 febrero 2019
- **El huevo de Instagram: la imagen que rompió el récord de "me gusta" en la red social y que resultó ser una campaña de salud mental**
5 febrero 2019
- **El tabú que agrava el riesgo del suicidio en adolescentes**
17 enero 2018
- **¿Por qué están aumentando los suicidios en Estados Unidos?**
9 junio 2018
- **El suicidio por causa de un préstamo "gota a gota" que conmociona a Colombia**
7 febrero 2019
- **"Intenté quitarme la vida y una extraña me lo impidió": la improbable amistad del joven y la mujer que evitó su suicidio**
27 noviembre 2018
- **Así es Aokigahara, el bosque de los suicidios de Japón en el que el youtuber Logan Paul grabó su controversial video en el que aparece un cadáver**
3 enero 2018
- **Qué hay detrás de la cifra récord de suicidios de niños y adolescentes en Japón**
5 noviembre 2018
- **"Mi maestra me salvó del suicidio"**
25 abril 2018