

## Este martes se conmemoró el 'Día Mundial de la Prevención del Suicidio'

Este martes se conmemoró el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, fecha que tiene su espacio cada 10 de septiembre y que para este 2024 llega justo a pocos días del suicidio de **Pablo Leiva Inzunza** (27), estudiante de Medicina de la Universidad de Valparaíso, campus San Felipe, siendo un hecho que ha conmocionado a todo nuestro país.

Desde el Servicio de Salud Aconcagua (SSA) destacaron el lema '**Conversar, nos cuida**', haciendo referencia a siempre estar atentos -no solo en esta especial fecha- ante las conductas suicidas que pueda tener una persona, proporcionando los espacios adecuados

para el diálogo. También, establecieron que su línea telefónica \*4141, se encuentra abierta 24/7, la cual es atendida por psicólogos, los cuales ayudarán a derivar una atención oportuna a quien lo necesite.

En la instancia conmemorativa, también se indicaron las principales señales para dar cuenta y prevenir un suicidio, tales como los cambios bruscos en la conducta de una persona o la manifestación de sentimientos de tristeza o malestar. En esta línea, se espera que la persona pueda escuchar sin interrumpir y fomentar el diálogo en ese tipo de temáticas.

**Yessenia Salas**, asesora de Preven-

• Desde el Servicio de Salud Aconcagua entregó recomendaciones para estar alerta y canales de apoyo, para asistir a quienes lo necesiten

ción de Suicidios del Servicio de Salud Aconcagua, contextualizó la especial fecha de este martes y difundió uno de los canales preventivos. «El 10 de septiembre es la conmemoración del Día Mundial de la Prevención del Suicidio, el lema es 'conversar, nos cuida' y nos llama a buscar instancias donde podamos abrir el diálogo, acercarnos a nuestros seres queridos y a la comunidad, para entablar conversaciones, poder hablar abiertamente de las temáticas de suicidio y buscar alternativas que,

en el fondo, contengan de manera efectiva. Hoy día contamos con canales como la línea \*4141, que una línea especializada, donde hay psicólogos que atienden y hacen la conexión con el referente de prevención de suicidio de los servicios de salud, para poder ayudar a buscar atención oportuna. La línea es abierta 24/7 y es gratuita, además abierto a toda la población», precisó.

En cuanto a las situaciones que agudizan la depresión y el suicidio en el contexto actual,



Desde el Servicio de Salud Aconcagua hicieron un llamado a buscar los espacios de prevención del suicidio, así como destacar la línea de ayuda \*4141.

explicó que «hoy día hemos tenido varios contextos que han agudizado, como la pandemia, los mismos cambios demográficos y culturales, la carga de trabajo, hacen que hoy día los problemas de salud mental se han agudizado y por eso el llamado hoy día es acerca de la precaución y prevención es todo el año. Si bien hoy es un día que conmemoramos y reforzamos las ideas, el llamado es que la comunidad esté atenta siempre a las señales de alerta de quienes nos rodean, para poder tender una mano», añadió.

Finalmente, Salas entregó recomendaciones a la hora de entender este tipo de circunstancias y cómo ayudar a prevenir la situación de suicidio. «Siempre tenemos que estar atentos a si hay cambios bruscos en la forma de actuar, si alguien manifiesta

abiertamente que se siente mal, tenemos que brindar el espacio. A veces, solamente las personas necesitan expresar y uno tiene que saber escuchar sin interrumpir y sin temor, ya que hay muchos mitos respecto al suicidio, como que si lo hablamos en el fondo propiciamos que esto ocurra y es todo lo contrario.

«A veces las personas necesitan un espacio de contención donde descargar las cosas que les pasan, los conflictos, porque no todos afrontamos los problemas que nos ocurren en la vida de la misma manera y necesitamos soporte. Si sabemos que alguien cercano es más retraído, lo verbal no es todo y tenemos que estar atentos a los cambios conductuales, a gestos o a cosas que nos indiquen que a lo mejor algo puede estar pasando y siempre preguntarle», cerró.