



CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Señor Director:

Durante estos días se conmemora el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, una fecha que abre las puertas a la reflexión sobre una crisis silenciosa pero devastadora. La tasa de suicidios en Chile es alarmante: además de ser la primera causa de muerte en jóvenes de 20 a 24 años, ocupamos el sexto lugar en Latinoamérica, según datos de la OMS.

Como psicóloga, me parece relevante subrayar la urgencia de identificar a tiempo los factores de riesgo y de fortalecer las relaciones personales. El suicidio -y varios otros problemas de salud mental- continúan presentando estigmas y tabúes, y lamentablemente esto se puede prevenir si actuamos con rapidez y empatía. Hablar del tema, efectivamente, puede salvar vidas.

Las personas en riesgo suelen buscar ayuda al menos una vez, esto se puede dar a través de distintas señales, por lo que se hace crucial escuchar y prestar atención a quienes nos rodean para intervenir oportunamente.

Tenemos que entender y generar conciencia de que el suicidio no es simplemente una cuestión de voluntad; es un síntoma de problemas que requieren atención profesional. Es una cuestión de salud, e ignorar las señales de alerta es tan grave como esperar que una enfermedad compleja se cure sola. Cada señal debe tomarse en serio y no ser minimizada.

Por otra parte, es importante entender que el suicidio no es solamente un síntoma agudo de salud mental, si no que también es un problema que se puede desencadenar por otras razones como motivos económicos o sociales. Por ende, va más allá de un defecto de salud o moral, y es necesario ver sus factores en un espectro más amplio.

Hoy en día afortunadamente existen más métodos para ofrecer acceso rápido a evaluaciones y apoyo a los pacientes, por ejemplo la telemedicina, u otros canales de consulta o difusión de información, programas de apoyo colectivo, grupos de interés. Fortalecer redes de apoyo y asegurar un acceso oportuno a la salud mental son medidas vitales frente a estos casos. Este tema merece ser puesto en el foco de atención especialmente este día.

Constanza Uribe,
Psicóloga Los Carrera Interclínica