



Señales de alerta: Chile registra 10,3 suicidios por cada 100 mil habitantes

El 10 de septiembre se conmemora el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, fecha respaldada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que representa un compromiso global para centrar la atención en la prevención del suicidio.

En Chile un análisis de la Organización Panamericana de la Salud, dependiente de la OMS, mostró que las tasas de suicidio han subido en América Latina, y nuestro país figura entre los con mayores cifras. En 2019 Chile registraba 9 suicidios por cada 100 mil habitantes, hoy la cifra aumentó a 10,3 y el suicidio es la segunda causa de muerte juvenil en Chile y a nivel población general, hay un suicidio cada 5 horas, según las estadísticas del ministerio de salud en Chile.

La psicóloga Alejandra Rojas subraya la relevancia de adoptar un enfoque preventivo y colectivo en la lucha contra el suicidio.

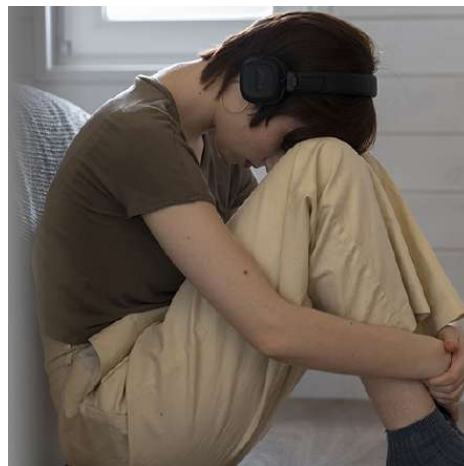
“Commemorar esta fecha nos permite reflexionar y tomar conciencia de que debemos ser una

sociedad empática y con un enfoque preventivo. La acción y la empatía son las claves para crear esperanza y prevenir el suicidio. Al educarnos y apoyar a quienes puedan necesitarlo, podemos marcar la diferencia en la vida de aquellos que luchan con pensamientos suicidas. La salud mental es una responsabilidad colectiva y, como sociedad, debemos esforzarnos por construir un mundo donde todos se sientan valorados y apoyados”.

Señales de alerta

Es vital estar atentos a ciertos comportamientos que podrían indicar que una persona está en riesgo de suicidio. Alejandra Rojas comparte que las señales más comunes incluyen cambios en el comportamiento, es decir si un estudiante que era sociable comienza a aislarse o muestra una pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, podría ser una señal de alerta.

Otra señal es hablar del suicidio. Comentarios directos o indirectos sobre la muerte, como “no quie-



ro estar aquí” o “no hay salida”, son señales que no deben ser ignoradas. También hay que poner atención cuando se regalan pertenencias, ya que algunas personas en riesgo de suicidio comienzan a regalar sus objetos personales como una forma de despedida.

También se deben considerar alteraciones en el sueño y el apetito (insomnio o dormir en exceso) o en el apetito (comer demasiado

o no comer lo suficiente) pueden ser indicadores de un problema subyacente.

La psicóloga además menciona poner atención a las actitudes autodestructivas, que son comportamientos peligrosos, como el abuso de sustancias o la conducción temeraria, pueden ser una forma de expresar desesperación.

Finalmente señala que despreocuparse por el futuro también evidencia falta de interés en planes futuros, lo que puede ser un indicio de pensamientos suicidas, a lo que se suma aumento del estrés o crisis recientes.

“Eventos estresantes, como la pérdida de un ser querido, problemas familiares o dificultades académicas, pueden desencadenar pensamientos suicidas”, concluye.