



---

DIEGO GRABER,  
PSIQUIATRA

## La prevención del suicidio es tarea de todos

En el marco del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se conmemora cada 10 de septiembre, se vuelve importante ampliar las conversaciones sobre este fenómeno. Si bien inicialmente puede generar incomodidad, el hablar sobre el suicidio no aumenta su incidencia; más bien, puede favorecer su prevención.

Este fenómeno se origina desde múltiples factores, de tipo biológico, psicológico y social. Algunos factores de riesgo asociados son la historia de intentos suicidas previos, sentimientos de desesperanza y soledad, uso perjudicial alcohol u otras drogas, cursar con cuadros clínicos de salud mental (episodios depresivos, trastorno de estrés postraumático, trastornos de personalidad, entre otros), antecedentes familiares, experiencias vitales adversas (como términos de relaciones de pareja, procesos de duelo, preocupaciones económicas) y percepción de baja red de apoyo efectiva.

La acumulación de estos factores, en ciertos contextos, puede estar relacionada con el pensamiento de no tener salida frente a la vida y con un alto nivel de sufrimiento psíquico. Aunque se ha descrito una asociación con ciertos factores demográficos, como género, estado civil y edad, esta situación puede afectar a personas de cualquier edad, circunstancia o historia personal.

El estigma en torno al tema dificulta su abordaje, haciendo más complejo brindar alivio a quienes lo necesitan. Sin embargo, existen factores protectores, como los recursos asociados a la personalidad, que incluyen la disposición y capacidad para pedir ayuda, las habilidades sociales, la percepción de autoeficacia y la capacidad de reconocimiento emocional. Además, una red familiar disponible, buenas relaciones de amistad y un estilo de vida saludable son factores que a menudo se potencian durante los procesos de tratamiento en salud mental.

Es necesario crear un espacio seguro para conversar sobre el suicidio y trabajarlo: sin prejuicios, escuchando activamente, preguntando por las necesidades particulares y facilitando acceso a dispositivos de salud, si así corresponde.

Existen estrategias para su abordaje según cada caso en particular. En su tratamiento, se busca la reducción del sufrimiento psíquico, el desarrollo de factores protectores, el bienestar general y el fomento de las redes de apoyo y factores sociales. El conversar, compartir, conocer y comprender, puede traer alivio y nuevas herramientas frente al sufrimiento.

La prevención del suicidio es tarea de todos: individual, familiar, social y colectiva. Es importante atreverse a pedir ayuda, compartir estas emociones, recibir el tratamiento necesario y potenciar nuestras redes de apoyo. Tomar un paso a la vez, como buscar apoyo en momentos de crisis, puede ser el primer paso para reducir el sufrimiento.

---