

## Día Mundial para la Prevención del Suicidio: ¿Cómo detectar a tiempo?

Este 10 de septiembre fue el Día de la prevención del suicidio, una fecha en la que se insta a tomar conciencia sobre las formas en las que podemos apoyar a quienes están en nuestro entorno y que muchas veces no dan señales de estar pasando por un momento tan complejo.

Recientemente conocimos el caso de un estudiante de Medicina, Pablo Leiva Inzunza, de 27 años, quien cursaba el séptimo año de esa carrera en la Universidad de Valparaíso, y que según han manifestado sus familiares, "el estrés y ansiedad que experimentó durante las intensas jornadas de su internado", lo habrían hecho tomar esta decisión.

Lamentablemente en nuestro país, no es el primer caso que conocemos sobre estudiantes de medicina que se ven sometidos a un alto nivel de estrés y deciden quitarse la vida.

Paz Lorca, directora de la Escuela de Desarrollo

Social y Educación del instituto profesional IACC, sostuvo que en este tipo de carreras "los jóvenes están sometidos a una presión permanente, trabajan muchas horas sin descanso y se sienten abrumados por tener que rendir de la mejor forma posible".

"Ya desde el Centro de Estudiantes de Medicina de la Universidad de Valparaíso, alertaron que la salud mental de muchos estudiantes del área está muy afectada y es importante que se revisen los protocolos para proteger la integridad de quienes realizan sus prácticas profesionales", puntualizó.

¿Cómo detectar a tiempo?

Paz Lorca manifestó que "muchas veces es difícil detectar que una persona está tan mal emocionalmente, porque hay quienes saben muy bien ocultar sus emociones, incluso pueden verse felices. Es por ello por lo que es importante conversar de forma permanente con quienes están

a nuestro alrededor, escucharlos, no quedarse solo con la primera respuesta típica cuando preguntamos ¿Cómo estás?, porque todos y todas en general decimos que bien".

"También se puede poner más atención cuando hay cambios drásticos de comportamiento como el aislamiento social, cambios en los hábitos de sueño o alimentación, comentarios como 'no vale la pena seguir' o 'me siento una carga para los demás'", sostuvo.

Otras señales que debemos tener en cuenta según la especialista son "si aumenta o comienza a consumir alcohol y drogas, ya que puede ser un mecanismo de escape ante el dolor emocional, también si observan descuido personal, cambios en el estado emocional como ansiedad, agitación o cambios bruscos de humor".

También habló de la importancia de la educación emocional, "como parte del bienestar integral de las personas, ya que nos

enseña a ampliar nuestro vocabulario emocional y reconocer que hay conceptos que nos pueden ayudar a describir cómo nos sentimos, como también autogestionar el stress o reconocimiento de traumas que afecten el día a día".

"Los especialistas en medicina y salud mental son un apoyo y orientación clave para obtener un adecuado diagnóstico que permita hacer un acompañamiento oportuno a quien lo requiera en diversas eta-

pas de la vida", añadió.

Si conoces a alguien o estás pasando por un momento complejo, puedes llamar a la Línea de Prevención de Suicidio 4141 o ingresar a <https://quedate.cl/> donde accederás a un chat que, si bien está temporalmente fuera de servicio, estará disponible en las próximas semanas.

También en caso de emergencia puedes recurrir a cualquier centro asistencial donde te entregarán la ayuda que necesitas.

