

Editorial

Prevención de los suicidios

El suicidio es un problema de salud pública importante, pero a menudo desatendido. Cada caso involucra no solo a los individuos, sino también a sus familias y a la comunidad.

La autoeliminación representa un problema complejo y multidimensional en el que intervienen factores psicológicos, ambientales, sociales y biológicos, que suelen actuar de forma acumulativa para aumentar la vulnerabilidad de la conducta.

Según la Encuesta Nacional de Salud, en Chile el 10,7% de la población reporta haber pensado seriamente en el suicidio alguna vez en su vida; el 3,9% indica haber hecho un plan para aquello y un 4% admite que en algún momento lo intentó. Según el Ministerio de Salud, 1.800 personas mueren anualmente por esta causa y por cada uno de estos, unas veinte personas realizan un intento.

Con el fin de llamar la atención sobre este tema, el 10 de septiembre se conmemoró el Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Un análisis de la Organización Panamericana de la Salud mostró que las tasas de suicidio han subido en América Latina, y nuestro país figura entre aquellos con mayores cifras. En 2019 Chile registraba 9 suicidios por cada 100 mil habitantes, y ahora la tasa aumentó a 10,3. El suicidio es la segunda causa de muerte juvenil en Chile y a nivel población general, hay uno cada cinco horas, según las estadísticas del Ministerio de Salud en Chile.

Se estima que en el mundo, más de 700 mil personas se quitan la vida al año, tras numerosos intentos. Las cifras de autoeliminación en nuestro país están entre las primeras tres causas de muerte en adolescentes y jóvenes de 10 a 24 años y tiene la mayor tasa de incidencia en las personas mayores. En el último quinquenio, las provincias de Arauco y Biobío tienen tasas superiores al promedio de la Región del Biobío, en suicidio de mayores de 60 años.

El año pasado el Ministerio de Salud puso una línea de apoyo gra-

tuita para las personas que tengan intento suicida. Esta cuenta con psicólogos capacitados para la atención en crisis. Los problemas de salud mental se acentuaron durante la pandemia de coronavirus, debido a síntomas de ansiedad, trastornos de ánimo y trastornos severos, que en ocasiones podían desembocar en intentos suicidas.

El suicidio constituye un grave problema de salud pública, por lo que a fines de 2019 se dictó el decreto de vigilancia universal, que establece la obligación de todos los centros de salud de reportar a la autoridad sanitaria cualquier intento de suicidio o lesiones autoinfligidas, lo que permite no solo monitorear los casos, sino entender mejor quiénes son las personas que toman ese camino y qué cuadros de salud mental poseen. A la vez, se elaboró la primera guía práctica para la prevención de suicidio para estudiantes de la educación superior, ya que el 20,3% de las personas que terminan con su propia vida en Chile son jóvenes entre 20 y 29 años.

La Primera Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria de Chile reveló las alarmantes cifras acerca de la situación de los estudiantes: 46% de los alumnos tenía síntomas depresivos y muestras de ansiedad; 54% sufría de estrés; 67,2% tenía síntomas

de insomnio o sueño durante el día; 30,2% estaba insatisfecho/a con su calidad de sueño y, lo más preocupante, un 5,1% de ellos manifestó pensamientos suicidas.

Es vital estar atentos a ciertos comportamientos que podrían indicar que una persona está en riesgo de suicidio, como cambios en el comportamiento, hablar en forma reiterada del suicidio, regalar las pertenencias, alteraciones en el sueño y el apetito, tener actitudes autodestructivas, y despreocupación por el futuro.

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 de autoeliminación.

de insomnio o sueño durante el día; 30,2% estaba insatisfecho/a con su calidad de sueño y, lo más preocupante, un 5,1% de ellos manifestó pensamientos suicidas.

**En Chile, hay un suicidio cada cinco horas.
En el último quinquenio, las provincias de
Arauco y Biobío tienen tasas superiores al
promedio de la Región del Biobío, en
suicidio de mayores de 60 años.**