

Prevención de conductas suicidas

El suicidio es la segunda causa de muerte entre los decesos no naturales en Chile, y sólo es superada por la de accidentes del tránsito. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (Ocde), ha señalado que nuestro país es el segundo país de esa entidad donde más han crecido las tasas de suicidio, después de Corea del Sur.

En Chile, las tasas de autoeliminación de los jóvenes y adultos mayores son las que más han crecido. Hace unos años, un estudio sobre salud mental y conducta suicida en la Región del Biobío, liderado por la investigadora Yanet Quijada, detectó que entre el 2000 y 2014 hubo un aumento del doble en la tasa local de suicidio de adolescentes. La investigación consideró a 1.393 estudiantes secundarios de veinte establecimientos, y se detectó un 17,2% de intento suicida en los estudiantes, incluso algunos con conductas reiteradas. El 30% de los adolescentes encuestados tenía trastornos depresivos, por dependencia de alcohol y otras sustancias, o riesgo de intento suicida, por lo que necesitaban evaluación de un especialista.

Algunos investigadores han notado una relación entre un mayor porcentaje de hogares monoparentales y tasas más altas de suicidio. Otros creen que esto aumenta cuando una sociedad pasa de un estado de subdesarrollo a uno de desarrollo, y apuntan también a la irrupción de las adicciones a las drogas y el alcohol. En el caso de los adolescentes, muchas veces toman esa determinación cuando se sienten abrumados por el bullying o maltrato que reciben de sus compañeros y amigos, o por falta de apoyo emocional para enfrentar los cambios en esa compleja fase. Y en los adultos mayores, las causas se relacionan con el aumento de las expectativas de vida, pero no siempre con mejoras en la calidad de vida; las bajas pensiones, las enfermedades, dificultades para acceder a la salud y en muchas ocasiones, la soledad.

Informes indican también que hay una estrecha relación entre las depresiones y los suicidios. Hay que considerar que dos de cada

diez chilenos ha pasado por alguna situación depresiva en su vida y en el mundo hay 350 millones de personas afectadas por ella, en sus diferentes grados. La realidad da cuenta de una sociedad donde hay quienes no ven otra solución a sus problemas, y la alta incidencia de patologías de salud mental está estrechamente asociada. En términos generales, es preocupante, pero sobre todo alarma la prevalencia de las conductas suicidas en adolescentes, grupo etario más sano epidemiológicamente, pero cada vez con más casos que llaman a la preocupación y la acción.

El psiquiatra Alfonso Correa, vicepresidente de la Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia (Sopnia), ha explicado que cerca del 20% de los suicidios en Chile corresponden a adolescentes, siendo ésta, además, la segunda causa de muerte en personas entre 15 y 29 años. Quienes llegan a realizar esta conducta son adolescentes que no necesariamente tienen una enfermedad psiquiátrica, pero que sí tienen algún grado de afectación en su salud mental. Puede o no haber una depresión y la persona, por un momento de desesperación, de agotamiento o de una grave carencia de la red de apoyo, puede

llegar a cometer la conducta suicida. Agrega que "la conducta suicida no es necesariamente querer morir. Más bien, está asociada a querer estar mejor, con una necesidad consciente o subconsciente de vivir mejor. Por tanto, generalmente es parte de un momento de desesperación, de falta de apoyo y de no ver salida".

Las conductas suicidas se pueden prevenir y es tarea de todos hacerlo, a nivel individual, familiar y social. Hay que potenciar una sana autoestima, que la persona se valore y se valide a sí misma; que sea respetada y aceptada con sus características, tiene que haber un trabajo en el control de impulsos y educar en la habilidad en resolución de problemas, fomentar la comunicación asertiva y no evitar conflictos.

Informes indican que hay una estrecha relación entre las depresiones y los suicidios. Hay que considerar que dos de cada diez chilenos ha pasado por alguna situación depresiva en su vida.