

E

Editorial

Día de prevención del suicidio

Las cifras son preocupantes, pero el tema es mucho más profundo que los números.

Desde 2003, cada 10 de septiembre se conmemora el Día de la Prevención del Suicidio, con el objetivo de llamar la atención sobre un problema de salud mental que es la causa de más muertes que los conflictos bélicos y la delincuencia a nivel mundial. Según datos de la OMS, se registra un caso cada media hora, pero los intentos se calculan en uno cada tres segundos, especialmente entre personas de 15 a 24 años de edad.

En Chile la frecuencia es de un suicidio consumado cada 5 horas y la tasa de mortalidad a nivel nacional por esta causa es de 10,3 casos por cada 100 mil habitantes; sin embargo, en la región De Los Ríos llega a 12,5 por cada 100 mil habitantes; uno de los índices más altos a nivel nacional. Por lo mismo, resulta tan importante abordarlo y hablar al respecto; de hecho una de las propuestas para la conmemoración de hoy es conversar más y valorar el rol que juega la comunicación en la ayuda para quienes pasan por momentos difíciles.

Y hacerlo en este período importa, pues todas las investigaciones indican que en la primavera e inicios del verano se multiplican los hechos. Es decir, este es el momento oportuno para activar la atención, en particular con los jóvenes, a señales de alerta como el aislamiento social, los cambios repentinos de humor y conductas como “despedidas” inusuales, o descuido personal.

Escuchar sin juzgar, preguntar directamente qué sucede (sin miedo a abordar el tema), brindar apoyo emocional son algunas estrategias que se pueden desplegar cuando se detecta a alguien en esta situación. También acompañar en la búsqueda de ayuda especializada, que en la región existe. Por ejemplo, el Injuv mantiene activo un chat en línea con psicólogos a través de su sitio “Hablemos de Todo”; el Ministerio de Salud implementó la línea “No estás solo, no estás sola” discando el 4141; existe la página web www.que-date.cl y el fono Salud Responde 6003607777.

Varias actividades se han desplegado en Valdivia a propósito del tema. Hoy habrá un Encuentro Urbano Intergeneracional: Unidos contra el Suicidio, convocado desde diversas instituciones estatales. Con ello se busca visibilizar este tema, que siempre resulta incómodo y doloroso de abordar; porque las cifras preocupan...pero que es mucho más que números.