

EN EL MARCO DEL DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

¿Qué técnicas se pueden utilizar para intervenir en una crisis suicida?

María José Villagrán
 prensa@latribuna.cl

Cada 10 de septiembre se conmemora el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, dedicado a generar conciencia, promover el cambio y brindar un sentido de comunidad y comprensión para quienes han vivido o están viviendo una experiencia en torno a esta delicada y compleja situación.

Este año, el lema es #ConversarNosCuida e invita a abrir la conversación y ofrecer apoyo a quienes están atravesando momentos difíciles y que podrían estar en riesgo de suicidio.

En este contexto, desde la Seremi de Salud del Biobío explicaron que el objetivo es motivar a las personas, las comunidades

y organizaciones a participar en debates abiertos y honestos sobre el suicidio y la conducta suicida.

Esto, porque al iniciar este tipo de conversaciones es posible derribar barreras, generar conciencia y crear mejores culturas de comprensión y apoyo, entendiendo que cada diálogo –por muy pequeño que sea– contribuye a una sociedad más solidaria y comprensiva e implica, además, fomentar la empatía y la compasión por quienes están pasando por momentos difíciles.

Al respecto, el psicólogo de la Unidad de Psiquiatría Infanto-juvenil del Complejo Asistencial “Dr. Víctor Ríos Ruiz” de Los Ángeles, Claudio Martínez, detalló que –lo primero– es comprender qué es el suicidio y que es importante abordarlo “como el acto de atentado contra la vida propia, a raíz de distintas situa-

ciones, entre ellas, situaciones emocionalmente complejas”.

De igual forma, explicó que existen distintas condiciones de salud mental que pueden llevar a una persona a ver el suicidio como una opción para “liberarse del sufrimiento en el cual están viviendo”.

Se trata de un tema no menor, más aún si se considera que –según la Organización Mundial de la Salud– el suicidio es la segunda causa de muerte en personas de entre 15 y 29 años en el mundo.

¿CÓMO ABORDARLO?

“Para abordar la prevención del suicidio, el Ministerio de Salud implementa un programa nacional en esta materia, que cuenta con diversas líneas de acción, donde destacan el sistema de vigilancia de la conducta suicida, planes regionales intersectoriales, capacitación del personal de salud, sistemas de ayuda en situaciones de crisis, entre otras”, detalló el Seremi de Salud del Biobío, Dr. Eduardo Barra.

Para el psicólogo Claudio Martínez, una forma de abordar este tema es comprendiendo qué está pasando con la mente de la persona que llega a comprender el suicidio como una posibilidad.

Lo anterior, incluso, “es el desafío de los profesionales de la salud mental y de las familias, el empatizar y comprender, en el fondo, qué está pasando por la mente de estas personas. Comprender también que el suicidio es una opción que llega a las personas no con el objetivo de querer acabar con su vida, ya que –en el fondo– es querer acabar con el sufrimiento”, explicó el profesional.

Asimismo, detalló que las condiciones de salud mental en las personas significan una carga emocional importante que puede llegar al punto de generar desesperanza.

“Esta palabra es clave al momento de comprender el suicidio o conducta suicida porque, realmente, hay una desesperanza en la vida de las personas donde consideran que todo el dolor y la angustia mental que están sintiendo no la van a enfrentar de otra manera”, añaden



SEGÚN LA OMS, EL SUICIDIO es la segunda causa de muerte en personas de entre 15 y 29 años en el mundo.

dió Martínez.

Por lo mismo, para el especialista es importante conocerse a sí mismos y conversar al respecto. “Con el solo hecho de sentarnos a hablar con las personas podemos, realmente, visualizar su estado de ánimo, con preguntas muy simples como el ¿cómo estás? o ¿cómo te sientes? Parece que fuera algo muy natural pero que en muchas familias son preguntas que nunca se hacen”, expresó el psicólogo.

De igual forma, Martínez puso especial énfasis en trabajar en la prevención; “hablar del tema es una forma de ponerlo sobre la mesa, que el suicidio, la depresión y la salud mental dejen de ser tabú. Parece que cuando alguien habla de suicidio no lo dejamos hablar porque le cambiamos el foco cuando el objetivo es trabajar aquellas cosas que realmente están haciendo que el suicidio sea una opción”, enfatizó el profesional de la salud.

Por ello, recalcó la importancia de conectar y educar a la población para que no necesariamente puedan identificar las condiciones de salud en los demás pero sí que puedan leer, al menos, a las personas con las que viven o con las que se comunican a diario.

SEÑALES DE ALERTA

Según datos entregados por

el Servicio de Salud Biobío, entre 2020 y 2022 se observó un aumento en los casos de suicidios registrados en la provincia de Biobío, llegando a una tasa de 16 personas fallecidas por esta causa por cada 100 mil habitantes, bajando en 2 puntos en 2023 (14,5 por 100 hbts.), lo que la sitúa sobre la tasa nacional.

Respecto a las atenciones en Servicios de Urgencia de la red hospitalaria, desde el 2021 el número de intentos de suicidios han aumentado en un 48% en el 2022 respecto al año anterior y en un 20%, el 2023, llegando a 745 consultas por intentos de suicidio, de acuerdo a los antecedentes del sistema de vigilancia local.

TELÉFONO DE AYUDA

Si tú o alguien que conozcas está pasando por un momento difícil, puede encontrar ayuda y orientación a través de distintas vías.

Una de ellas es la línea de prevención del suicidio (*4141), orientada a quienes presentan ideas de hacerse daño o querer morir.

También pueden llamar a la línea Saludablemente (600 360 7777 Opción 2), que ofrece una primera orientación psicológica.

Asimismo, está el chat Hablemos de Todo hablemosdetodo.injuv.gob.cl para jóvenes de 15 a 29 años.

TÉCNICAS PARA INTERVENIR EN UNA CRISIS SUICIDA

El psiquiatra de Clínica Universidad de los Andes y jefe del programa Radar para la prevención del suicidio, Dr. Francisco Bustamante, expresó que “si presenciáramos una conducta suicida, lo primero es no entrar en pánico, ya que esto puede asustar a la persona afectada. Jamás debemos negar o descalificar sus sentimientos. Es fundamental entender que la persona está atravesando un sufrimiento emocional muy significativo y no tiene la capacidad de manejarlo por sí misma. Lo principal es brindar contención emocional, escuchar y acompañar, para que luego reciba ayuda lo antes posible”.

Detalló que existen varias herramientas que pueden ayudar a reducir la intensidad del sufrimiento emocional. Entre ellas se destacan las técnicas resumidas bajo el acrónimo internacional TIPP (siglas en inglés). Éstas son:

* **Temperature (temperatura):** Buscar cambios intensos y rápidos de temperatura. Por ejemplo, ponerse hielo en cada mano, sumergir la cara por unos segundos en agua muy fría o poner frío en los ojos y mejillas. En el caso de presentar algún problema al corazón, es recomendable preguntar antes si se puede usar esa técnica.

* **Intense exercise (ejercicio intenso):** Realizarlo por algunos minutos, como salir a correr a toda velocidad, saltar, hacer rápidamente flexiones, abdominales o sentadillas, en el caso de que la condición física lo permita.

* **Paced breathing (respiración regulada):** Hacer respiraciones largas, lentas y profundas. Particularmente preocuparse de que sea desde el estómago, focalizándose en la inhalación y exhalación.

* **Progressive muscle relaxation (relajación muscular progresiva):** Es recomendable sentir cómo los músculos van perdiendo tensión gracias a la respiración controlada y, de a poco, ir reconociendo las diferencias del cuerpo cuando está cada vez menos tenso.

Después de aplicar estas técnicas, es fundamental que la persona reciba ayuda de un profesional de salud para ser evaluada a la brevedad y continuar con el tratamiento adecuado.