



Columna

## Septiembre gris

El 10 de septiembre se conmemora el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, una jornada que nos invita a reflexionar y nos hace un llamado urgente a tomar conciencia sobre esta problemática que, aunque a menudo sigue siendo un tabú, afecta a millones de personas en todo el mundo. En esta fecha, recordamos la importancia de apoyar a quienes enfrentan un dolor interno cada día, brindándonos la oportunidad de construir una sociedad más empática, solidaria y comprometida con el bienestar de todos.

Hablar de suicidio es incómodo, pero necesario. El silencio y el estigma en torno a la salud mental son factores que agravan el problema. Muchos creen erróneamente que hablar sobre el suicidio podría “plantar ideas” en la mente de alguien vulnerable, cuando en realidad, lo que se necesita es lo contrario: abrir espacios seguros donde se pueda expresar el dolor, la desesperanza y la angustia sin temor al juicio.

Como psicólogo he visto que las personas que piensan en el suicidio suelen sentirse atrapadas, como si no existiera una salida para sus problemas. Sin embargo, la conexión con otros puede ser una de las herramientas más poderosas en la prevención. Así, algo tan simple como preguntar a alguien cómo se siente, escuchar sin interrumpir, no dar consejos innecesarios y, sobre todo, no juzgar, puede marcar una gran diferencia. Básicamente, la empatía y el acompañamiento pueden salvar vidas.

Es crucial entender que la prevención del suicidio no es solo responsabilidad de los profesionales de la salud

mental; es un deber colectivo. Las familias, amigos, compañeros de trabajo e incluso desconocidos juegan un papel vital. Educarse sobre los signos de advertencia – como cambios drásticos en el comportamiento, aislamiento social, expresiones de desesperanza o hablar sobre el deseo de morir – puede ayudar a identificar a quienes necesitan apoyo. Además, no debemos subestimar el impacto de la sociedad en su conjunto: una comunidad que promueve la comprensión y la inclusión es un lugar donde las personas se sienten menos solas.

Esta fecha también es un momento para recordar que buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino de coraje. Ir a terapia, hablar con un médico o llamar a la línea de ayuda 4141 son pasos que requieren gran valentía. A nivel macro, también es fundamental que los sistemas de salud mejoren el acceso a servicios de salud mental de calidad y que la sociedad continúe luchando por derribar las barreras que impiden a muchos recibir la atención que necesitan.

En última instancia, la prevención del suicidio requiere un esfuerzo conjunto y constante, donde cada gesto de empatía y cada conversación abierta pueden mover la aguja. Aprovechemos este Día Mundial de la Prevención del Suicidio como una instancia para convertirnos en fuente de apoyo para quienes más lo necesitan y trabajar juntos en la construcción de una sociedad donde nadie deba enfrentar su dolor en soledad. Porque, al final del día, todos somos responsables de cuidar y proteger a otros, y ese cuidado comienza con la comprensión, el respeto y la acción.

*Jorge Fuentes*  
psicólogo y director de Pranavida

