



Un 'salvavidas' para prevenir casos de suicidio

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud, en Colombia se han registrado 10.694 intentos de suicidio este año. De ellos, el 62 % fueron mujeres.

Mejorar los canales de comunicación entre los familiares y amigos, estar atentos a cambios notorios de comportamiento, consultar especialistas y restringir el acceso a sustancias tóxicas y armas, son algunas de las acciones recomendadas por especialistas en salud mental para prevenir eventos de suicidio.

De acuerdo con cifras del Observatorio Social de Cali, en los primeros seis meses del 2016 se registraron 50 suicidios en la ciudad, lo que representa un incremento de dos casos respecto al mismo periodo del año pasado, cuando se presentaron 48 fallecimientos de este tipo.

Según el registro, el mes en el que más se presentaron suicidios fue abril (12), seguido por febrero (11) y marzo (9). La Comuna 10, en el sur oriente de la ciudad, reportó siete casos, convirtiéndose en el sector con mayor ocurrencia del fenómeno.

Este año, al igual que en el 2015, quienes más han recurrido al suicidio son los hombres, registrándose 41 ocasiones en ambos años. En el primer semestre del 2016 fallecieron nueve mujeres, mientras que en el mismo periodo del año pasado lo hicieron siete damas.

El grupo poblacional en el que más se presentaron suicidios durante los primeros seis meses de este año fueron los jóvenes entre 18 y 24 años, con 11 casos; seguido del grupo de 30 a 44 años, con 11 fallecimientos. En el 2015, fueron los adultos entre 30 y 44 años quienes más recurrieron al suicidio (12), seguidos de quienes tenían de 45 a 59 años (11).

Atención a las señales

Leonardo Aja, experto en prevención del riesgo de suicidio infantil y juvenil, recordó que los intentos de suicidio se pueden prevenir si se detectan las señales de alerta a tiempo y



se entabla un acompañamiento y comunicación fluida entre los familiares y quien quiere quitarse la vida.

Un posible suicidio puede detectarse si la persona refiere tristeza profunda por situaciones que rompen su cotidianidad, como perder el año lectivo, perder el trabajo o sufrir la muerte de algún ser querido, explica Aja.

“Con el aumento de la edad, las personas tienden a generar menos señales, pero siempre las hay y se debe estar alerta. Si hay una referencia directa o indirecta a ideas de la muerte, con expresiones como: ‘soy un estorbo, no sirvo para nada’, ‘pronto les voy a arreglar todos sus problemas’, ‘si yo no estuviera, todo sería mejor’, ‘no quiero vivir’. Otra señal es empezar a regalar cosas que tienen un valor afectivo para ellos, sin motivo aparente; o cuando la persona recupera su buen estado de ánimo sin causa alguna y sin que se resuelva el evento que le generó ansiedad o tristeza”, advirtió el experto. A estas señales también se suman los cambios en los patrones de alimentación y el abuso en el consumo de algunas sustancias de forma intempestiva, como pasar de fumar tres cigarrillos al día a una cajetilla diaria.

“En Colombia, el mayor riesgo de suicidio está concentrado entre la población que tiene entre 15 y 24 años, pero hay un pico alto en el grupo entre 18 y 19 años. Esto puede estar relacionado con que los jóvenes no tienen la capacidad de resolver problemas debido a que los padres los sobre protegen. En estos casos, las advertencias se deben acatar a tiempo y actuar buscando ayuda profesional inmediatamente”, acotó Aja.

Todos los casos son prevenibles

Para la profesional del área de Salud Mental y Convivencia Social de la Secretaría de Salud Municipal, Carla Paz, el suicidio es un problema de salud pública que, en todos los casos, es prevenible.

“En estos casos se hace necesario que las personas que están en situación de sufrimiento puedan tener la oportunidad de expresar sus emociones y puedan acceder a ayuda profesional. No debe haber rechazo, sino que se debe entender que esta situación le puede ocurrir a cualquier persona frente a un evento doloroso. Hay que disminuir la estigmatización sobre este tema”, insistió Paz.



Sala de Prensa

En Cali hay 17 redes de promoción del buen trato, 10 zonas de orientación escolar, 10 centros de escucha y un centro para la vida, donde se promocionan estrategias para la salud mental y ayudar a prevenir el suicidio.

Canales de ayuda

- En caso de requerir ayuda psicológica o apoyo para evitar un caso de suicidio, la Secretaría de Salud Municipal dispone de líneas de escucha para los ciudadanos.
- Línea Amiga de la Secretaría de Salud de Cali: 5141900.
- Adicionalmente, puede llamar al teléfono 4894444, también de la Secretaría de Salud Municipal, que está habilitado durante las 24 horas los 365 días del año.
- Además, puede comunicarse con la Línea 106, de Corpolatin.

Diario El País, 14 de Septiembre de 2016. Página B1