

**EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA**

Raquel Calles Marbán

Lorena Navarro Morejón

Andrés Sánchez Pavesi

Miguel Alcántara Guitiérrez

Lucía Povedano García

Natalia Casanova Gracia

[Rcalleshuc@gmail.com](mailto:Rcalleshuc@gmail.com)

Internet, suicidio, prevención, pacto suicida, adolescencia, métodos suicidas.

**RESUMEN**

Este trabajo es una revisión no sistemática sobre la relación existente entre el uso de internet y la conducta suicida en los últimos años, y su influencia más notable en los adolescentes siendo éste un periodo de transición donde aumentan las presiones y responsabilidades individuales unidas a la inexperiencia e inmadurez que conlleva el aumento de los factores de riesgo para las conductas suicidas. En este trabajo se describen algunos de los métodos menos comunes como el uso de gases, productos químicos y plantas. En nuestro país se siguen utilizando los métodos clásicos de suicidio sin que se aprecie la influencia de la red en la comisión de los mismos.

**DESARROLLO**

Los casos de suicidios a través de Internet fueron detectados a fines de los años 90 y se han extendido alcanzando, en los últimos tiempos, cifras alarmantes en varios países. Con la expansión de internet se ha creado la opción de llevar a cabo diversas acciones entre sus usuarios, las cuales no eran posibles con otras técnicas de comunicación previas. La potencia de internet se fundamenta en que es un medio de difusión masivo, con mayor influencia que la televisión o la radio.

El término cybersuicidio hace referencia a la influencia que la información sobre suicidio aparecida en Internet incurre sobre la incidencia de los suicidios en quienes navegan en la red de redes. Entre las herramientas o materiales que se encuentran disponibles en la red tenemos: foros, chats, newsgroups, noticias, artículos, webs, videos, chistes, música suicida, email, incluso kits completos de suicidio, con todo lo necesario para llevarlo a cabo. Uno de los grupos más activos en la actualidad es alt.

## **EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA**

Suicide Holiday (ash) aparecido en la década de los 80, para aquellos que quieren discutir las opciones suicidas y para los que consideran el suicidio como una posibilidad abierta a todos, aportan detalles de métodos específicos y dan información sobre dosis letales de sustancias y sus efectos, así como sobre la seguridad del método para conseguir el fin autolítico.

### **CONCLUSIONES**

En estos últimos años se han ofrecido nuevas posibilidades en la prevención del suicidio, siendo posible mediante la utilización profesional de Internet, realizar intervenciones en situaciones de crisis suicida con resultados satisfactorios en muchos de los casos. Las principales organizaciones de salud cuentan en sus páginas con investigaciones, en las que el tema del suicidio y su prevención son obligados, así como revistas y boletines electrónicos en las cuales han sido publicados múltiples artículos sobre dicha temática. Internet, por otro lado, proporciona a los profesionales, numerosas herramientas orientadas a la prevención y ayuda al suicidio, así podemos encontrar libros electrónicos, cursos y congresos online, guías de utilidad clínica, artículos y revistas especializadas, grupos de comunidades virtuales, foros, etc. Los profesionales de la salud mental nos debemos acostumbrar a participar en Internet, incorporando información y participando en las redes sociales. En España quedan aún medidas de actuación por poner en marcha, que ya han sido implantadas en otros países y que han resultado ser efectivas a corto y largo plazo.

### **INTRODUCCIÓN**

En la antigüedad, tanto los antiguos griegos como los romanos aceptaban el suicidio, sin embargo, no reconocían en las mujeres, en los esclavos y en los niños el derecho a disponer de sus vidas, ya que consideraban el acto como un atentado contra la propiedad del amo<sup>1</sup>. En mayo del 2013, la 66.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud adoptó el primer Plan de acción sobre salud mental de la historia de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La prevención del suicidio forma parte integrante de este plan, que se propone reducir un 10%, para el 2020, la tasa de suicidio en los países.

No hay una explicación única ni similar de por qué se suicidan las personas. Muchos suicidios se cometen de forma impulsiva y, en tales circunstancias, el acceso fácil a medios tales como plaguicidas o armas de fuego pueden marcar la diferencia entre la vida o la muerte de una persona. Los factores sociales, psicológicos, culturales y de otro tipo pueden interactuar para conducir a una persona a un comportamiento suicida, pero debido a la estigmatización de los trastornos mentales y del suicidio, muchos sienten que no pueden pedir ayuda. A pesar de que los datos científicos indican que numerosas muertes son evitables, el suicidio con demasiada frecuencia tiene escasa prioridad para los gobiernos de los países.

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

El suicidio sigue siendo un problema de primera magnitud a nivel mundial ya que, según datos de la Organización Mundial de la Salud, más de 800.000 personas mueren cada año por suicidio, lo que representa un fallecimiento cada cuarenta segundos. El suicidio es la segunda causa de muerte principal entre los jóvenes de 15 a 29 años de edad, existiendo indicios de que, por cada adulto que se suicidó, posiblemente más de otros 20 intentaron suicidarse<sup>2</sup>.

Las tasas de suicidio más elevadas se dan en los países de Europa del Este como Lituania o Rusia, mientras las más bajas se sitúan en América Central y del Sur en países como Perú, México, Brasil o Colombia. No existen estadísticas sobre el tema en muchos países africanos y del sudeste asiático<sup>3</sup>.

Las primeras manifestaciones de suicidios a través de Internet fueron detectadas a fines de los años 90 y se han extendido, alcanzando en los últimos tiempos cifras alarmantes en varios países. Se calcula que del millón de suicidios que son llevados a cabo anualmente, los suicidios pactados por Internet podrían representar en los últimos años entre el 2% y el 3%. El país que se lleva la palma es Japón, siendo el país asiático con más ciber-suicidios del mundo y sus cifras van en aumento.

Hay varios factores de riesgo que actúan acumulativamente para aumentar la vulnerabilidad de una persona al comportamiento suicida. Entre los factores de riesgo asociados con el sistema de salud y con la sociedad en general figuran las dificultades para obtener acceso a la atención de salud y recibir la asistencia necesaria, la fácil disponibilidad de los medios utilizables para suicidarse, el sensacionalismo de los medios de difusión en lo concerniente a los suicidios, que aumenta el riesgo de imitación de actos suicidas, y la estigmatización de quienes buscan ayuda por comportamientos suicidas o por problemas de salud mental y de consumo de sustancias psicoactivas.

Entre los riesgos vinculados a la comunidad y las relaciones están las guerras y desastres, el estrés ocasionado por la aculturación (como entre pueblos indígenas o personas desplazadas), la discriminación, un sentido de aislamiento, el abuso, la violencia y las relaciones conflictivas. Y entre los factores de riesgo a nivel individual cabe mencionar intentos de suicidio previos, trastornos mentales, consumo nocivo de alcohol, pérdidas financieras, dolores crónicos y antecedentes familiares de suicidio.

Las estrategias para contrarrestar estos factores de riesgo son de tres clases. Las de prevención "universal", diseñadas para llegar a toda una población, pueden procurar aumentar el acceso a la atención de salud, promover la salud mental, reducir el consumo nocivo de alcohol, limitar el acceso a los medios utilizables para suicidarse o promover una información responsable por parte de los medios de difusión.

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

Las estrategias de prevención "selectivas" se dirigen a grupos vulnerables, como los de quienes han padecido traumas o abuso, los afectados por conflictos o desastres, los refugiados y migrantes y los familiares de suicidas, mediante "guardianes" adiestrados que ayudan a las personas vulnerables y mediante servicios de ayuda como los prestados por líneas telefónicas.

Las estrategias "indicadas" se dirigen a personas vulnerables específicas mediante el apoyo de la comunidad, el seguimiento a quienes salen de los establecimientos de salud, la capacitación del personal de salud y una mejor identificación y manejo de los trastornos mentales y por uso de sustancias. La prevención también puede desarrollarse fortaleciendo los factores protectores, como relaciones personales sólidas, un sistema personal de creencias y estrategias de afrontamiento positivas<sup>1</sup>.

La cantidad de información a la que uno puede tener acceso en la red sobre el tema del suicidio es inmensa, a la vez que uno debe aprender a discernir sobre su origen, precisión y utilidad; recordemos que Internet, independientemente de la temática que uno explore, se distingue por dos aspectos: primero que es altamente dinámica, y segundo que se tiene poco control sobre la autoría o las fuentes de información. Al respecto, *Stone* señalaba esta ausencia de control de calidad sobre los recursos en la red entorno del tema del suicidio, caracterizando tal disponibilidad con la cita latina "caveat emptor" es decir, "el comprador tiene que tener precaución", o en este caso, el cibernauta debe ser precavido con lo que encuentra<sup>4</sup>.

Cabe destacar la situación de Japón y el "cibersuicidio" que recientemente se ha incrementado en forma notoria en el país, después de los primeros casos reportados en Europa. Al respecto, se ha estudiado la influencia de medios electrónicos en el desarrollo de la suicidalidad entre adolescentes japoneses, encontrándose una asociación entre una historia crónica de ideación suicida y un historial de búsqueda de información en Internet sobre suicidio, autolesión, ansiedad y malestar emocional, lo mismo que una marcada desconfianza hacia otras personas, siendo un hallazgo común con las investigaciones anteriormente reportadas<sup>5</sup>.

En su estudio, *Baume y cols.* abordan el asunto de las notas póstumas interactivas y su relación con muertes por suicidio para ilustrar la influencia potencial de tales recursos de la red sobre aquellas personas que comparten su ideación suicida mediante sitios temáticos en línea, por ejemplo. Estos autores señalan que tal influencia puede traducirse en formas de modelamiento del método suicida, en las emociones ambivalentes alrededor de las notas póstumas, y en deseos o intenciones suicidas colectivas<sup>6</sup>.

De forma similar, *Mehlum* estudia la aparición de los pactos suicidas en línea a partir del caso de dos europeos que cometen suicidio después de conocerse vía Internet.

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

Este fenómeno del contagio se ha estudiado como factor de riesgo, es decir, cuando una persona decide atentar contra su vida aumenta la probabilidad de que otras personas también lo hagan, compartiendo o no las motivaciones o razones para hacerlo<sup>7</sup>. Esta situación del contagio típicamente se había visto cuando el lugar o la cercanía permitía conocer del suceso de forma más o menos rápida, como por ejemplo en una escuela para el caso de la Internet, este flujo de información puede ocurrir con una mayor rapidez e incluso añadir otros medios (audio, video) a la comunicación escrita<sup>8</sup>.

Otros sitios que han provocado controversia son aquellos que promueven o endosan la conducta suicida. *Becker y Schmidt* hablan del efecto de las salas de conversación, o "chat rooms", en adolescentes que incursionan en ellas por juego o por curiosidad, pero principalmente del riesgo para aquellos que presentan ideación suicida<sup>9</sup>. En otro comunicado se habla de la información sobre métodos suicidas y las precauciones que deben tomarse con personas en riesgo, como podría ocurrir ante la sospecha de una depresión o cuando ya se han manifestado ideas o planes suicidas<sup>10</sup>. En otra revisión se encontró que los sitios más comúnmente buscados o que poseen un mayor ranking en los buscadores son: primeramente, pro-suicidas, seguidos de sitios con información general, luego los que están en contra del suicidio, los que difunden estrategias de prevención o información de tipo académico, y finalmente los chats que van desde métodos hasta tópicos diversos sobre el tema<sup>11</sup>.

Resulta fácil identificar en las situaciones anteriores los dilemas éticos; no obstante, la tarea de regular la promoción del suicidio en Internet es compleja. *Mishara y Weisstub* señalan que la promoción del suicidio, así como la descripción de métodos suicidas en la red, han llevado a una preocupación compartida entorno de su control desde el plano legal. Estos investigadores argumentan que además de los valores y actitudes sobre el suicidio, el problema se ubica fácilmente alrededor del tema de la libertad de expresión y del uso de leyes restrictivas para dar cabida al suicidio como tema de salud pública en la red. De forma similar, justamente el asunto de la accesibilidad de la información desde cualquier parte plantea diversos retos, como los jurisdiccionales, para una regulación efectiva. Asimismo, estos autores reportan que finalmente la información epidemiológica es insuficiente hasta el momento para evidenciar relaciones causales entre Internet y la conducta suicida, incluyendo grupos vulnerables. Mientras tanto, sus conclusiones coinciden con el propósito de este artículo: la educación de la población y el énfasis en la prevención<sup>12</sup>.

## **EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA**

### **CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ADOLESCENCIA QUE CONSTITUYEN FACTORES PREDISPONENTES DE LA CONDUCTA SUICIDA**

La adolescencia es una etapa llena de cambios y nuevos retos en muchos ámbitos: a nivel físico, psicológico, relacional, académico, etc. La adolescencia es un periodo de transformación, transición y de resolución de nuevas experiencias. Es por tanto, un escenario de conflicto entre la dependencia que los jóvenes aún tienen de sus cuidadores y la creciente necesidad de autonomía, libertad y de construcción de un proyecto vital propio. Una etapa de aprendizaje, desarrollo y adquisición de estrategias necesarias para afrontar los retos de la vida adulta, en la que pueden haber cuestionamientos de los valores familiares y sociales antes de acabar de hacerlos propios.

En la adolescencia se incrementa la carga de presiones o responsabilidades individuales, que unido a la inexperiencia e inmadurez generan momentos de angustia, soledad y frustración, que propician factores de riesgo para cometer un acto o conducta suicida. Estos adolescentes generalmente suelen provenir de familias desestructuradas, con carencias económicas, déficits sociales y culturales, o lo que se pudiera llamarse familias multiproblemas o de alto riesgo.

En la adolescencia es habitual vivir estas situaciones difíciles y dolorosas con mayor intensidad que en la edad adulta, tanto por el momento vital de la persona, como por la falta de experiencias previas. Es por esto que los pensamientos de muerte en la adolescencia son más habituales de lo que pensamos. Afortunadamente, la mayoría de ellos se resuelven en la propia intimidad del adolescente, sin mayor repercusión ni incremento de gravedad.

Sin embargo, hay experiencias que ponen al adolescente en una situación de vulnerabilidad, ya sea por la gravedad de la situación, por su condición de larga duración, o por traer acumuladas una serie de experiencias vitales estresantes o de sufrimiento durante la infancia. Las situaciones pueden ser variadas y varias al mismo tiempo: conflictos relacionales con iguales, problemas de vinculación y de aceptación en grupos de pertenencia, problemas familiares como conflictiva o ruptura familiar, problemas académicos, problemas relacionados con enfermedades orgánicas o mentales, fallecimiento de familiares o personas significativas, etc<sup>13</sup>.

## **EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA**

Existen tres competencias esenciales para el desarrollo social saludable durante la adolescencia: que son el establecer relaciones comprensivas y significativas; el encontrar la aceptación y pertenencia en grupos sociales; y poder establecer la intimidad interpersonal<sup>14</sup>. La relación con los iguales juega un papel crucial en este proceso, porque una relación positiva con los compañeros es importante para el bienestar psicológico y el ajuste social, mientras que el rechazo entre iguales está vinculado a problemas graves, incluidos la delincuencia, el abuso de drogas y la depresión<sup>15</sup>.

Es en estos adolescentes en situación de vulnerabilidad en los que pueden darse con mayor frecuencia conductas relacionadas con la muerte. Cuando hablamos de conducta suicida, nos referimos a todo acto que tenga en algún grado una intencionalidad de morir.

Ésta se puede manifestar de distintas formas: ideas relacionadas con la muerte, planificar la forma de morir, realizar algún tipo de preparativo o incluso llegar al acto con finalidad suicida<sup>16</sup>.

Dado que son los adolescentes los que emplean la red para comunicarse con otros adolescentes en forma mucho más frecuente que cualquier otro grupo de edad, resulta claro que hay una relación que afecta su desarrollo social y emocional. Es de particular interés, desde tal perspectiva, el efecto que se observa sobre aquellos jóvenes que se sienten marginados, ya que Internet ofrece una forma de aparente bajo riesgo para compartir malestares que de manera personal resultaría penoso, o bien la facilidad de poder integrarse a una comunidad virtual sin tener que recurrir a la identidad propia<sup>15</sup>. Sobre conducta autolesiva, Whitlock, Powers y Eckenrode reportan que son principalmente las mujeres entre los 12 y los 20 años de edad quienes más hacen uso de foros para solicitar y compartir información.

Destacan que estas interacciones en línea ofrecen un apoyo social decisivo para estas jóvenes que normalmente se viven como marginadas; sin embargo, tal intercambio puede también normalizar y promover lesiones autoinfligidas potencialmente letales<sup>1</sup>

## **EL SUICIDIO EN LOS BUSCADORES Y OTROS RECURSOS DE INTERNET**

Biddle et al. realizaron un estudio sobre la difusión y la extensión de la información sobre métodos de suicidio que se puede encontrar en Internet. Para ello utilizaron una búsqueda en 4 servidores distintos (Google, Yahoo, MSN y Ask) utilizando diferentes palabras claves entre las que se encontraba «métodos de suicidio». Del total de 480 páginas web seleccionadas, el 30% del contenido de tales páginas se relacionaba con material descriptivo de los métodos: páginas como ASH (Alt Suicide Holiday) aportan detalles de métodos específicos y dan

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

información sobre dosis letales de sustancias y sus efectos, así como sobre la seguridad del método para conseguir el fin autolítico<sup>19</sup>.

La influencia de los medios de comunicación (prensa escrita, televisión e Internet) en el comportamiento suicida, particularmente en la elección del método, es evidente para algunos investigadores; tras la difusión de ciertos casos han ocurrido epidemias de suicidio utilizando métodos particulares cuyo uso se había descrito en estos medios, siguiendo lo que se ha llamado «efecto *copycat*» o «efecto Werther» (este último en referencia a la ola de suicidios tras la publicación de la novela romántica de Goethe de igual nombre).

La influencia de Internet en la conducta suicida tendría lugar a través del incremento de las ideas suicidas derivado de webs prosuicidas, por efecto imitación (*copycat*), pactos suicidas (*net-suicides*), o bien mediante la adquisición de información sobre métodos suicidas o incluso, obtención de los medios materiales a través de la red<sup>20</sup>. Pero sin duda Google es el principal buscador que existe en la actualidad, realizando en el mismo más del 90% del total de las búsquedas que se llevan a cabo. Entre las herramientas o materiales que se encuentran disponibles en la red para los afectados tenemos: Buscadores, foros, chats, newsgroups, noticias, artículos, webs, videos, chistes, música suicida, email, incluso kits completos de suicidio, con todo lo necesario para llevarlo a cabo. Enlaces a diarios, o blogs, y foros de mensajes que tienen como tema cualquiera de los términos arriba señalados. En ocasiones estos enlaces vienen mezclados con sitios comerciales que generalmente desvían al navegante hacia falsas promociones enmascaradas con los términos de búsqueda iniciales. Enlaces a medios de comunicación masivos nacionales e internacionales, principalmente periódicos y servicios de noticias, donde comúnmente resaltan los suicidios de celebridades, y a veces incluyendo segmentos de video o fotografías.

En los foros suicidas, que son foros dedicado a la temática del suicidio, se chatea sobre los problemas cotidianos que tienen los usuarios en la escuela, con su familia o amigos en el día a día y se habla del suicidio y de las formas de llevarlo a cabo. Los asistentes suelen utilizar "pseudónimos" para no ser identificados y al ir ganando confianza pueden intercambiarse sus emails o teléfonos para quedar e incluso para realizar un suicidio conjunto (pacto suicida). Los creadores del foro, pueden eliminar los mensajes que intentan ofrecer ayuda de verdad, o los que proponen la ayuda de profesionales, dirigiendo de esa manera las conversaciones según su interés. De esta forma, personas que tenían dudas e inhibiciones, acaban viendo el suicidio como una solución a sus problemas que otros comparten. Salir del foro es difícil sin ayuda externa y en ocasiones el ingreso hospitalario puede ser la única solución. Los participantes que están en tratamiento suelen ocultar al profesional su pertenencia al foro y es preciso que los profesionales tengan conocimiento sobre los mismos, para poder valorar de forma adecuada esta posibilidad.

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

Internet, por otro lado, proporciona a los profesionales, numerosas herramientas que tienen relación con la prevención y ayuda al suicidio, así podemos encontrar libros electrónicos, cursos y congresos online, guías de utilidad clínica, artículos y revistas enteras que tratan el tema, grupos de comunidades virtuales, foros, etc<sup>21</sup>.

Las páginas de internet destinadas a intervenciones de salud para la prevención del suicidio se pueden clasificar en tres categorías. Primero, Internet puede utilizarse para ayudar a las personas a identificar si tienen algún problema de salud mental o se encuentran en riesgo de conducta suicida a través de evaluaciones y comentarios, siendo posible dirigir a las personas en riesgo que de otra manera no buscarían ayuda, el acceso a programas en línea basados en la evidencia o para acceder a los servicios tradicionales de salud mental.

En segundo lugar, se han desarrollado aplicaciones web, tanto guiadas como no guiadas, para proporcionar intervenciones psicológicas a ayudar a reducir el comportamiento suicida y disminuir la ideación suicida. Las intervenciones guiadas implican un terapeuta que ayuda al usuario a través del programa, ya sea por correo electrónico o por teléfono, mientras que no guiados son programas automatizados de autoayuda que pueden iniciarse y usarse directamente por el público. El tercer tipo de intervención es aquella en la que se considera que una persona está en riesgo de suicidio debido a la naturaleza de su uso de las redes sociales. Aquí, tweets, actualizaciones de estado, comentarios o los mensajes indicativos de ideación suicida se usan para clasificar a aquellos en riesgo. Tal contenido puede ser identificado en tiempo real por otros usuarios o por el procesamiento del lenguaje por medio de ordenadores y siendo en los últimos años una herramienta en desarrollo exponencial<sup>22</sup>.

La ambivalencia de los efectos positivos y negativos de Internet como canal para animar a la realización del suicidio, suministrando métodos determinados y sitios web prosuicidio, es compartida y descrita por *Alao et al.* y *D'Hulster et al.*, pero no hay duda de que Internet puede proporcionar información útil acerca de cómo implementar el suicidio en personas con ideación suicida previa<sup>23,24</sup>.

## INTERNET Y MÉTODOS SUICIDAS

Sobre el suicidio existe abundante documentación tanto desde la perspectiva epidemiológica como desde la preventiva, siendo aspectos menos estudiados los métodos suicidas, especialmente aquellos menos comunes y emergentes, importantes para evaluar la psicodinámica del paciente suicida y plantear los programas preventivos más adecuados. Existen ciertas formas actuales de suicidio: disimulados, colectivos y los cometidos por métodos infrecuentes, que se piensa podrían estar infradetectedos. En general, el método

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

suicida pocas veces se ha considerado una variable de interés y los métodos más frecuentes varían según diferentes aspectos socioculturales y religiosos, pero si tenemos en cuenta que unos métodos pueden ser más efectivos que otros para causar la muerte, su influencia puede afectar al desenlace del intento de suicidio y, por tanto, a los datos estadísticos reportados en los distintos países<sup>25</sup>.

La OMS publicó el primer atlas de métodos de suicidio comparando los métodos en los diferentes países que revela importantes diferencias regionales. Se recogieron datos de 56 países, incluida España, y se observó una polarización de los suicidios mediante pesticidas y suicidios por arma de fuego, métodos que en muchos países están sustituyendo a los métodos tradicionales: ahorcamiento, precipitación, ingestión de fármacos, etc<sup>26</sup>.

Se ha de destacar la alta prevalencia de la publicación de métodos suicidas en países como Japón y que sus métodos han sido copiados alrededor del mundo. El término *netsuicide*, referido a los pactos preacordados entre personas desconocidas que contactan por Internet con finalidad suicida, ha llegado a ser uno de los más notorios para los japoneses en los últimos tiempos. Al menos 60 personas/año murieron por estos métodos en dicho país y la cifra va en aumento, así como la de los pactos. Los métodos más emergentes se vienen practicando en este país y sirven de modelo para otros países o culturas<sup>27</sup>.

Es importante no olvidarse de la difusión de autolesiones no suicidas a través de vídeos, principalmente en Youtube, donde se observa la deliberada destrucción de partes del cuerpo (cortes, quemaduras) sin intentos claramente autolíticos. La difusión de estos vídeos entre la juventud, aportando información no suicida, puede ser una expresión de mensajes de melancolía y esperanza que los profesionales deben entender y estar alerta de su alcance y trascendencia<sup>28</sup>.

El otro gran campo que puede beneficiarse del estudio de los métodos de suicidio poco frecuentes es la valoración de la psicodinámica del paciente suicida. Algunos perfiles psicopatológicos pueden tener tendencia a preferir ciertos métodos para intentar el suicidio<sup>29</sup>. Este análisis global sobre métodos requiere establecer una comparación con los datos de nuestro país, donde los métodos de suicidio siguen siendo los convencionales.

El suicidio mediante la ingestión de fármacos es uno de los métodos tradicionales de suicidio en todos los tiempos y países. Internet facilita el uso de este método proporcionando información detallada sobre fármacos, algunos de ellos de uso común, aportando datos sobre propiedades y dosificación necesaria, así como facilitando la adquisición de los mismos a través de la red, evitando las regulaciones gubernamentales y los controles de aduanas. En muchos países ciertos medicamentos no están disponibles fácilmente y requieren la dispensación

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

mediante receta médica según las legislaciones sanitarias establecidas, pero debido al anonimato, alcance y caudal de la información de Internet, se puede conseguir casi todo, incluidos estos fármacos. Los antidepresivos conseguidos a través de numerosos sitios web ilegales son fármacos de elección en los intentos suicidas y son distribuidos sin prescripción previa o consulta médica del paciente<sup>30</sup>.

Generalmente la elección del método suicida se basa en la información que las personas tienen sobre el acto, por lo que siempre hay un componente de imitación. La información proporcionada por los medios en general, e Internet en particular, es determinante para la planificación del acto. Se ha constatado que tras la difusión de suicidios por métodos poco frecuentes, como puede ser la muerte por helio. En los últimos años la información sobre el suicidio con este gas se ha extendido rápidamente en Internet, en documentos impresos e incluso en vídeos, recomendando esta muerte como «rápida, indolora y que no desfigura el cadáver». Los suicidios químicos son otro método emergente transmitido por los medios. La inhalación del sulfuro de hidrógeno, cuyo uso está relacionado con accidentes industriales, originó en Japón una ola de suicidios mediante la fabricación del mismo en el hogar siguiendo las indicaciones de la red. El método para producir el gas, mezclando detergente para inodoros con aditivos de baño, se extendió mediante mensajes en Internet. La agencia nacional de policía dio instrucciones para eliminar esta información de la red, no obstante alcanzó gran difusión y originó complicaciones añadidas como la afectación del personal interviniente que resultó intoxicado secundariamente por el gas<sup>31</sup>. Los llamados *detergent suicides* tuvieron su versión americana sustituyendo las sales de baño por un insecticida<sup>32</sup>. Por otro lado, los suicidios por plantas y semillas son menos conocidos, aunque la intoxicación por taxina es rara, sin embargo esta sustancia se recomienda actualmente en los sitios web como método suicida. En la antigüedad los celtas y germánicos ya conocían la toxicidad del *Taxus baccata* utilizado con fines suicidas y homicidas envenenando flechas con el producto. Existe un caso publicado de la muerte de un joven de 14 años que, siguiendo instrucciones de Internet, ingirió hojas de la planta cultivada en el jardín de su casa<sup>33</sup>.

## INTERNET Y ESPACIOS SUICIDAS

Se extienden en Internet los mensajes de personas que desean cometer suicidio y, en vez de ser ayudadas a salir de la crisis suicida, se les persuade para que realicen dicho acto o se les invita a unirse a otros que han pensado de manera similar con frases como "Necesito alguien que muera conmigo", "Deseo suicidarme acompañado" "Si estas convencido de morir, nosotros te llevaremos hasta la muerte" y otras expresiones similares.

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

Recientemente, se ha informado la ocurrencia de varios episodios de suicidios colectivos en Japón utilizando Internet, considerados como pactos suicidas y que no cumplen todos los requisitos tradicionales para ser considerados como tal, pues un pacto suicida, por definición, es el acuerdo mutuo entre dos o más personas para morir juntos al mismo tiempo, usualmente en el mismo lugar y mediante el mismo método. Generalmente, se trata de parejas muy vinculadas afectivamente como cónyuges, familiares o miembros de una misma organización política o secta religiosa. En tales casos, no existe ese vínculo afectivo previo entre los participantes, muchos no se conocen, nunca se han visto ni tienen historias en común antes de conectarse a través de la Red. Algunos se encuentran en locaciones distantes en el momento de cometer el acto de suicidio, mientras que otros se pueden reunir por primera y única vez para llevar a cabo el suicidio colectivo. Nos encontramos ante nuevas características del pacto suicida, que difieren de las que tradicionalmente se han descrito en los pactos suicidas.

Típicamente, según reporta *Rajagopal*, ambos miembros emplean el mismo método. De vez en cuando, ambos compañeros pueden utilizar métodos múltiples para asegurar la muerte. Alrededor de la mitad tienen desórdenes psiquiátricos y un tercio tienen enfermedades físicas. La relación entre las víctimas de los pactos suicidas típicamente es exclusiva, aislada de otros, y el disparador inmediato para el pacto es generalmente una amenaza a la continuación de la relación, por ejemplo, muerte inminente de un miembro por una enfermedad física incurable<sup>27</sup>.

Los pactos suicidas también se han asociado a un desorden psiquiátrico raro llamado "*follie à deux*" (locura de dos). En esta condición, dos personas comparten la misma o una similar creencia que les desilusiona. La relación entre la gente con este desorden psicopático también se enreda y se aísla generalmente del resto de la sociedad. Tal como en algunos pactos suicidas donde una persona instiga al plan, en la locura de dos, la delusión característicamente es impuesta por el miembro dominante de la relación a la otra persona.

### MEDIDAS PREVENTIVAS A DESARROLLAR EN EL FUTURO

Entre las medidas preventivas que se podrían desarrollar en un futuro la primera de ellas sería organizar mejor los recursos existentes utilizando Internet como la infraestructura principal en la prevención del suicidio, pudiendo compartir los programas, evaluarlos y compararlos. En segundo lugar se debería desarrollar y poner accesibles sitios webs bien estructurados y dar a conocer estos entre los profesionales. Las páginas webs dedicadas a la prevención del suicidio deben proporcionar apoyo social y emocional e información de utilidad a las personas con ideas o pensamientos suicidas, a los profesionales, a los medios de comunicación (como

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

deben tratar el tema del suicidio en los medios), deben de disponer de una lista de servicios de salud mental y líneas telefónicas de ayuda disponibles con sus números telefónicos y direcciones actualizados. Publicitar las señales de advertencia del comportamiento suicida. Las mismas deben de estar accesibles desde los primeros lugares de los buscadores y ser conocidas por los profesionales para poder recomendarlas a los grupos de riesgo. Ofrecer un mensaje de solidaridad a los sobrevivientes en momentos de profundo dolor, proporcionando números de teléfono de los grupos de apoyo para sobrevivientes. Esto aumenta la probabilidad de que profesionales en salud mental, amigos y familiares intervengan en las crisis. Consejos de que hacer y qué no hacer. Es esencial dedicar esfuerzos a la concienciación pública y la prevención en este ámbito.

Paralelamente a estas dos medidas anteriores, se debería iniciar en escuelas, actividades preventivas sobre Internet para que los estudiantes tengan plena conciencia de que la Red también tiene sus riesgos.

Se podría utilizar las redes sociales existentes para llegar a los jóvenes con problemas. En los últimos años la popular red social Facebook ha lanzado una nueva herramienta de prevención del suicidio que brinda a los usuarios norteamericanos un vínculo directo a un chat online con asesores que pueden ayudarlos. Los amigos pueden informar sobre conductas suicidas optando por una opción de reporte al lado de cualquier contenido del sitio y escogiendo la alternativa "contenido suicida" que se ubica debajo de la de "conducta peligrosa". La red social después enviará mediante un correo electrónico al usuario con problemas un vínculo directo a un chat privado online que contará con un representante de la Línea Nacional de Prevención de Suicidios, además de un número de teléfono del grupo. La nueva herramienta brinda a las personas que no se sienten cómodas hablando por teléfono una alternativa concreta para buscar ayuda. Los usuarios también tiene la posibilidad de reportar conductas suicidas acudiendo al Centro de Ayuda del sitio o buscando los formularios para ello. También hay vínculos para ello en la red. Los amigos preocupados que informen sobre la conducta también reciben un mensaje en el que se notifica que se está actuando sobre el tema. La nueva herramienta de aviso de conductas suicidas está disponible para las personas que usen Facebook en Estados Unidos y Canadá. El usuario en problemas no sabe quién ha informado del contenido de carácter suicida. Sería de vital importancia que esta iniciativa se debería implantar también en España.

Por otro lado la legislación de cada país debería adoptar severas sanciones a los que cometan el delito de incitación al suicidio. En España tenemos la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal. En definitiva, educar a la población en la denuncia oportuna a las autoridades de actos de este u otro tipo que puedan conspirar contra la integridad física de la persona humana<sup>21</sup>.

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

### CONCLUSIONES

El suicidio es una de las principales causas de muerte entre la población general, siendo una lacra que se incrementa, sobre todo en países desarrollados. A pesar de eso, la prevención del mismo, está mucho menos avanzada que la de otras enfermedades, probablemente debido al tabú y rechazo que esta realidad provoca a nivel consciente e inconsciente. Al igual que con el resto de enfermedades y problemas de salud, se han de dedicar importantes recursos a la prevención, de forma que los estudios que se vayan realizando, determinen que actuaciones son más eficaces.

Los profesionales de la salud mental nos debemos acostumbrar a participar en Internet, incorporando información y participando en las redes sociales. El suicidio es una importante causa de muerte en nuestra sociedad, sobre todo entre la gente joven. Se requiere concienciación de la sociedad de la importancia del problema y de las medidas de ayuda que se pueden implementar. Una vez identificadas personas en riesgo suicida, se deben iniciar protocolos de actuación por parte de los psiquiatras, psicólogos, enfermeros, médicos de atención primaria, profesores, etc. que se deben de mantener hasta que el riesgo ha desaparecido.

Internet está destinado a desempeñar un papel protagonista en el comportamiento suicida, desde su contribución a prevenir esta causa de muerte hasta la posibilidad de utilizarla en la realización de pactos suicidas.

Según los expertos, es posible prevenir el suicidio a través de estrategias como la restricción de métodos comunes como armas de fuego y sustancias tóxicas o el tratamiento adecuado de trastornos como la depresión y el abuso de alcohol y drogas. No obstante, la falta de sensibilización sobre este problema ha dificultado la puesta en marcha de medidas efectivas que promuevan la prevención del suicidio. A pesar de que la propia OMS lo incluye dentro del Programa de Acción Mundial en Salud Mental, son pocos los países que abordan el suicidio como una prioridad. Una de las asignaturas pendientes es, sin duda, el control de los contenidos publicados en internet que puedan incitar a quitarse la vida.

La conexión cada vez de más personas en más países, está propiciando una forma de comunicación más cómoda y rápida, que nos permite disfrutar más del ocio y acceder con mayor facilidad a los contenidos de nuestro interés. Igualmente está permitiendo un desarrollo de la comunicación sin precedentes, que mal utilizada puede suponer una amenaza para personas vulnerables que buscan información en el lugar equivocado. Es responsabilidad de todos el trabajar para conseguir que estas personas encuentren la información que les ayude a evitar el suicidio.

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

Debemos incluir entre los factores de riesgo de suicidio el estar consultando en Internet información sobre métodos de suicidio o ayuda para llevarlo a cabo. También debemos incluir como señal de gravedad, y por tanto, criterio de ingreso la pertenencia a foros suicidas en Internet. Debemos incluir en la historia clínica preguntas relativas a la información que pueden haber conseguido en Internet. Las preguntas se deben de hacer de forma indirecta, de forma que no demos ideas que el paciente no haya tenido.

Numerosas voces afirman que nuestro siglo, con su rapidez y severidad, no deja tiempo a las personas para pensar en lo más sustancial. El ritmo de vida acelerado nos lleva al consumo desenfrenado que provoca crisis económicas, que solo podremos combatir con valores espirituales. Las recetas para disminuir la tasa de suicidios pueden ser muchas, pero junto a los programas estatales, el control de la red, el trabajo de los profesionales, etc. Es fundamental el amor y el tiempo que requieren las relaciones afectivas entre las personas que son la principal fuente de soporte ante las adversidades.

Existe cierta preocupación por la influencia de la red en la prevalencia de suicidio y algunos países han iniciado actuaciones en este sentido. En Australia, desde 2006 es ilegal utilizar Internet para promover la idea del suicidio o para proporcionar detalles que faciliten su comisión. Japón y Corea han optado por bloquear determinadas páginas, sin embargo, en la mayoría de países, entre ellos España, estas páginas no son ilegales.

### BIBLIOGRAFÍA

Kraus A. Suicidio: notas y alegatos. Letras libres. 2011

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Resumen ejecutivo sobre la prevención del suicidio. 2014.
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre suicidios: cifras, causas y países que más lo padecen. Editorial SOTT NET. 2012.
3. Stone, Geo. Suicide and Attempted Suicide. Nueva York: Carroll & Graf.1999.
4. Katsumata, Y., Matsumoto, T., Kitani, M. & Takeshima, T. Electronic media use and suicidal ideation in Japanese adolescents. Journal of Psychiatry and Clinical Neurosciences; 2008, 62 (6), 744-746.
5. Baume, P., Cantor, C., & Rolfe, A. Cybersuicide: The role of interactive suicide notes on the Internet. The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention; 1997,18 (2), 73-79.
6. Mehlum, L. The Internet, suicide and suicide prevention. The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention; 2000, 21 (4), 186-188.

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

7. Gould, M.S., Greenberg, T., Velting, D., & Shaffer, D. Youth suicide risk and preventive interventions: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*; 2003, 42 (4), 386-405.
8. Becker, K. & Schmidt, M.H. When kids seek help on-line: Internet chat rooms and suicide. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*; 2004, 43 (3), 246-247.
9. Prior, T.I. Suicide methods from the Internet. *The American Journal of Psychiatry*; 2004, 161 (8), 1500-1501.
10. Biddle, L., Donovan, J., Hawton, K., Kapur, N. & Gunnell, D. Suicide and the Internet. *BMJ*; 2008, 336, 800-802.
11. Mishara, B.L. & Weisstub, D.N. Ethical, legal, and practical issues in the control and regulation of suicide promotion and assistance over the Internet. *Suicide and Life-Threatening Behavior*; 2007, 37 (1), 58-65.
12. Hawton K, Saunders KEA, O'Connor RC. Self-harm and suicide in adolescents. *Lancet*; 2012, 379: 2373-2382.
13. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*; 1995, 117, 497-529.
14. Hartup, W. W. The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development*; 1996, 67, 1-13.
15. Vega Hidalgo MC, Pons Álvarez LM, Prats Blanco ME, Zulueta Rosales M, Hernández Lastres. Factores de riesgo asociado al intento suicida en la adolescencia. *Revista Multimed* 2009
16. Gross, E.F. Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology*; 2004, 25, 633-649.
17. Whitlock, J.L., Powers, J.L. & Eckenrode, J. The virtual cutting edge: The Internet and adolescent self-injury. *Journal of Developmental Psychology*; 2006, 42 (3), 407-417.
18. Biddle L, Donovan J, Hawton K, Kapur N, Gunnell D. Suicide and the internet. *BMJ*. 2008; 336: 800-2.
19. Durkee T, Hadlaczky G, Westerlund M, Carli V. Internet pathways in suicidality: a review of the evidence. *Int J Environ Res Public Health*. 2011;8: 3938-52.

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

20. Moreno Gea P, Blanco Sánchez C. Suicidio e Internet. Medidas preventivas y de actuación. *Psiquiatria.com* 2012; 16:18.
21. Ybarra, M.L.; Eaton, W.W. Internet-based mental health interventions. *Mental Health Serv. Res.* 2005, 7, 75-87.
22. Alao AO, Soderberg M, Pohl E, Alao AL. Cybersuicide: review of the role of the Internet on suicide. *Cyberpsychol Behav.* 2006; 9:489---93.
23. D'Hulster N, Van Heeringen C. Cyber-suicide: the role of internet in suicidal behaviour. A case study. *Tijdschr Psychiatr.* 2006; 48:803---7.
24. Hawton K, Willians K. Influences of the media on suicide. *BMJ*; 2002; 325: 1374-5.
25. Ajdacic-Gross V, Weiss MG, Ring M, Hepp U, Bopp M, Gutzwiller F, et al. Methods of suicide: international suicide patterns derived from the WHO mortality database. *Bull World Health Organ*; 2008; 86: 726-32.
26. Rajagopal S. Suicide pacts and the internet. *BMJ*; 2004 Dec 4; 329 (7478): 1298-9.
27. Lewis S, Heath N, St Denis J, Noble R. The scope of nonsuicidal self-injury on YouTube. *Pediatrics*; 2011,127:552-7.
28. Etzersdorfer E, Schell G. Suicidality in bipolar disorders psychoanalytic contribution. *Arch Suicide Res.* 2006; 10:283-94.
29. Burger M, Bosma M, van der Klooster J. Suicide attempt with antidepressants ordered from the Internet. *NedTijdschr Geneesk.* 2011; 155: A3661.
30. Morii D, Miyagatani Y, Nakamae N, Murao M, Takiyama K. Japanese experience of hydrogen sulphide: the suicide craze in 2008. *J Occup Med Toxicol.* 2010; 29:5-28.
31. Poulsen K. Dangerous Japanese 'Detergent Suicide' Technique Creeps Into U.S. *WIRED*, 13 de marzo de 2009.
32. Wehner F, Gawatz O. Suicidal yew poisoning-from caesar to today- or suicide instructions on the internet. *Arch Kriminol*; 2003, 211:19-26.

## EL PODER DE LA RED SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA