



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

LA CONDUCTA SUICIDA: UNA PANDEMIA SILENCIADA

Mar de Manuel Betegón

mardemanuel@gmail.com

Suicidio, prevención

RESUMEN

Cuando empecé a hacer el boceto de este trabajo tenía clarísimo que conducta suicida era sinónimo de pandemia. No obstante, cuando busqué su definición en la OMS, cuál fue mi sorpresa: "se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad". Es entonces cuando me doy cuenta que, de acuerdo a esta definición, la conducta suicida efectivamente sí cumple la característica de "propagación mundial", pero en absoluto lo podemos definir como "nueva enfermedad". Es más, si tiramos de hemeroteca, encontramos que la OMS, ya en 1969, en su documento "Prevención del suicidio" lleva alertando sobre la necesidad urgente de abordar esta conducta y ya proponía medidas urgentes para su prevención.

Volviendo al presente, febrero de 2021, me alegra ver cómo todos los países son capaces de organizarse y darlo todo por encontrar vacunas que consigan hacer frente a la masacre del Covid 19. Y vuelvo al suicidio, se me parte el alma pensando que, en este caso, la "vacuna" contra el suicidio ya está inventada hace mucho tiempo. Sólo hace falta gobiernos sensibilizados que pongan en marcha políticas reales que permitan hacer llegar a la población la "vacuna" ya existente para poner fin al sufrimiento de millones de familias; exactamente el sufrimiento de 1 familia cada seis segundos que es la tasa de incidencia de muerte por suicidio en el mundo, hoy en día.

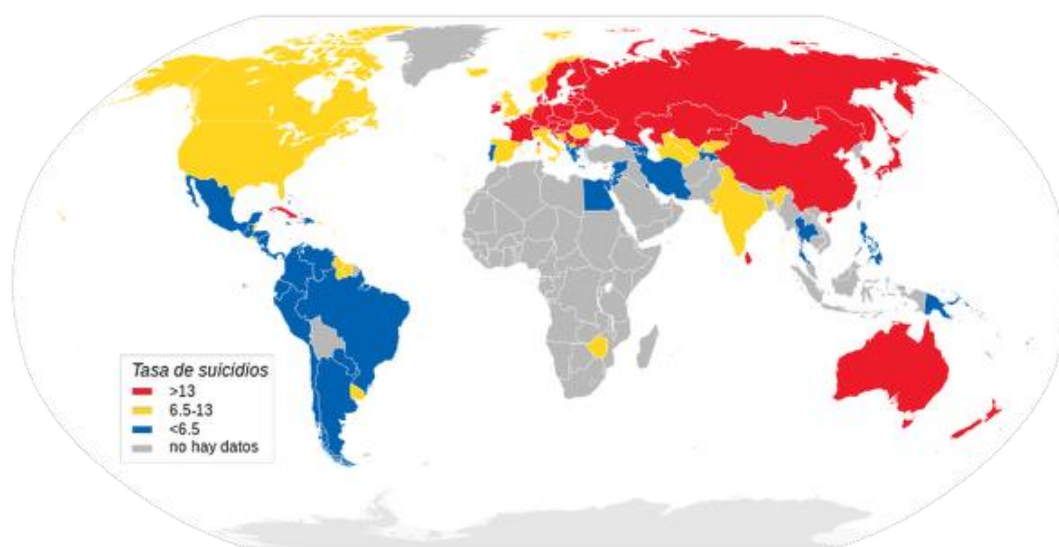
Y entonces me da igual si la conducta suicida cumple criterios científicos de pandemia... Para mí si lo es, "la conducta suicida: una pandemia silenciada".

INTRODUCCIÓN

Como en toda comunicación, es importante comenzar haciendo referencia a datos estadísticos que visibilicen y justifiquen la realidad de la que estamos hablando. En este caso los datos son apabullantes, trágicos y si me permiten decirlo sangrantes. Los datos y gráficos que muestro a continuación están publicados en la página web www.fsme.es de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio (hasta 2019 "Fundación Salud Mental España"), y se basan en publicaciones oficiales de la OMS.

LA CONDUCTA SUICIDA: UNA PANDEMIA SILENCIADA

“En torno a 3.000 personas se suicidan al día en el mundo. 16 personas de cada 100.000. Casi un millón al año. Una cada 40 segundos. Más que las producidas por las guerras y los homicidios juntos” ... “Por cada una que lo consigue, otras 20 lo intentan, siendo la primera causa de muerte externa en muchos países del mundo y de las primeras causas de muerte en adolescentes y personas en edad productiva. Con la edad, el riesgo de suicidio llega hasta quintuplicarse. Como consecuencia, los suicidios generan el 2% de la carga global de enfermedad...”



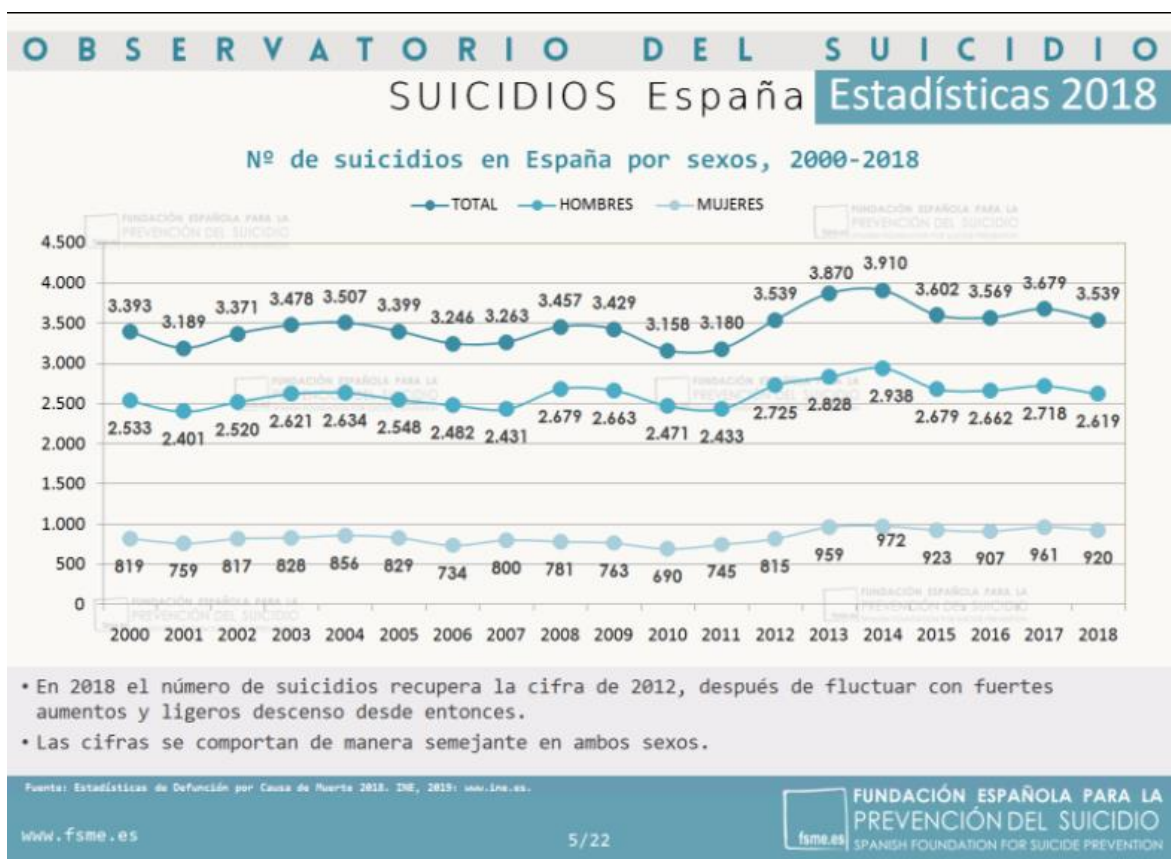
Pero quizás estos datos, como son del mundo, no suenan lejanos... Pero... ¿cuál es la realidad en España?

Manteniendo como referencia la web de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio (datos estadísticos basados en los datos oficiales de las Estadísticas de Defunción por Causa de Muerte 2018 del Instituto Nacional de Estadística (INE)), desgraciadamente en 2016, fallecieron por suicidio en España 3.569 personas. En 2017, 3.679 personas, y en el año 2018 3.539 personas, (2.619 hombres y 920 mujeres).

Todos estos datos, debido a su elevada prevalencia, nos demuestran que estamos ante un gran problema de salud pública, que necesita una respuesta contundente que haga frente a lo que yo llamo una pandemia silenciada.

Es una realidad que viven muchas familias, que atraviesan en silencio, puesto que hoy en día sigue siendo un tema tabú, urgente de visibilizar, para poder afrontarlo con la seriedad y profesionalidad que esta realidad requiere.

LA CONDUCTA SUICIDA: UNA PANDEMIA SILENCIADA



Hay que tener en cuenta que estos datos son solo la punta del iceberg. Existen muchos fallecimientos catalogados como accidentes de tráfico o precipitación, que realmente esconden un suicidio encubierto...

Aun así, son números... por lo que quizás si analizamos un poco más estos datos empezemos a ser más conscientes y sensibles a la realidad de la que hablamos.

Aproximadamente en España se suicidan 10 personas al día, es decir, hoy, el día en el que está leyendo estas páginas, muy probablemente existan 10 familias entregándose a uno de los dolores más desgarradores que puedan existir, decir adiós a su ser querido

Hablamos de que en 2018 murieron por suicidio el doble de personas que, por accidentes de tráfico, trece veces más que por homicidios y 60 veces más que por violencia de género... Y yo reflexiono... qué importantes y necesarias son las medidas de prevención que España lleva tomando para la muerte por accidentes de tráfico. Por cierto, campañas y medidas que han resultado muy exitosas puesto que la tasa de siniestralidad por este motivo está en importante descenso. Ojalá sigan existiendo hasta que la tasa de muerte por este motivo sea igual a cero. También pienso en todos los recursos que previenen los homicidios. Y lo mismo con los fallecimientos por violencia de género. Y entonces me es inevitable llegar a la conclusión: ¿dónde están los recursos, campañas, políticas, medios... para la prevención del suicidio?

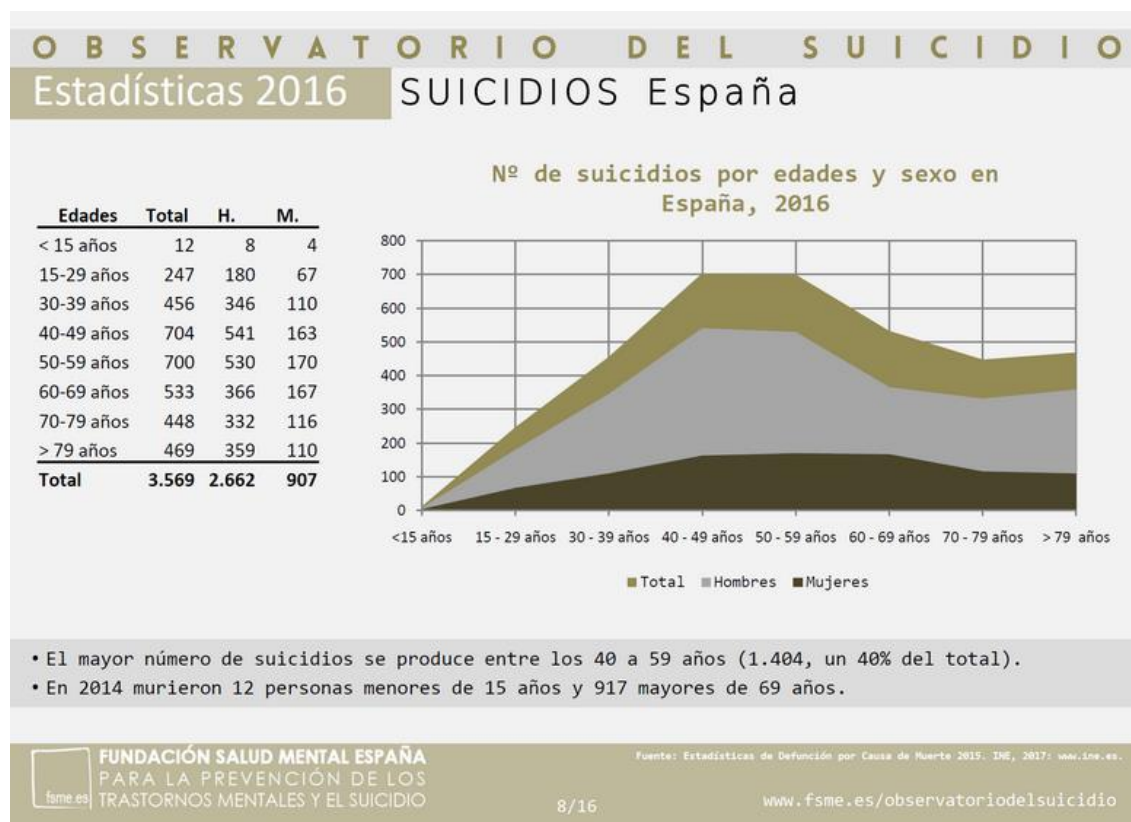
LA CONDUCTA SUICIDA: UNA PANDEMIA SILENCIADA

Antes de contestar a esta pregunta voy a seguir ofreciendo alguna pincelada estadística que nos haga sensibilizarnos sobre la urgente necesidad de hacer frente a esta realidad.

En España, en el 2018 el rango de edad donde hubo mayor tasa de mortandad fue entre 40 y 59 años. Aterrador ¿verdad? Pues fijémonos en los extremos...

Por un lado, casi 900 personas decidieron quitarse la vida con más de 70 años. Es decir, muchos de nuestros mayores decidieron no seguir viviendo...

Por otro lado, si nos fijamos en el otro extremo de edad, nos encontramos a 7 menores de 15 años... Si me permiten decirlo, 7 personas que atravesaban su infancia... tomaron la decisión errónea de afrontar sus dificultades quitándose la vida. Y ahora sí que nos tiene que tocar muy de cerca, porque estos números en cualquier momento pueden dejar de ser números para convertirse en la realidad de nuestra pareja, abuelo, hija...



Si los datos son duros, mucho más duro me parece el saber que en este caso, ni siquiera dependemos de que nuestra maravillosa comunidad científica nos demuestre que con los medios adecuados son capaces, y en tiempo récord, de encontrar una vacuna que prevenga esta realidad. En este caso, es más sangrante, porque los profesionales de la salud mental, profesionales de la psicología y de la psiquiatría, ya disponemos de esa vacuna.

LA CONDUCTA SUICIDA: UNA PANDEMIA SILENCIADA

Y llegados a este punto, vuelvo a la pregunta que dejé antes pendiente de contestar: ¿dónde están los recursos, campañas, políticas, medios... para la prevención del suicidio? ¿a qué esperamos?

Intuyo que, quizás, algunas de las causas por las que no se hacen frente a esta realidad, es por los mitos y el tabú que la rodean. Al desconocer la realidad de la conducta suicida, se tiene miedo a que hablando sobre suicidio se genere el efecto contagio o también llamado "efecto Werther". Es decir que la tasa de fallecimientos por suicidio aumente.

Pues ya es hora de gritar a los cuatro vientos, que este debate ya NO existe. Hace mucho que se demostró que el silencio es el gran aliado del riesgo suicida. Y que hablar de forma adecuada lo que produce es el denominado "efecto papágeno", es decir, un adecuado abordaje de esta realidad ejerce un impacto positivo y preventivo de las personas en riesgo suicida.

Como ya dije en el resumen inicial, la OMS lleva alertando sobre la urgente necesidad de hacer frente a esta realidad desde 1969. Y Recientemente en el 2020, el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España publicó la guía "*Recomendaciones para el tratamiento del suicidio por los medios de comunicación. Manual de apoyo para sus profesionales*". En esta guía en su página cuatro nos dice "la OMS viene trabajando desde hace años en la elaboración de recomendaciones para que los medios informen de manera adecuada, exacta y útil, de forma que se consiga un efecto beneficioso que ayude a prevenir la pérdida de vidas, animando a los medios a que informen siguiendo las directrices propuestas por la OMS. (Acosta Artiles FJ, 2017)".

Y reformulo la pregunta ¿dónde están los recursos económicos que pongan en marcha las políticas que ya sabemos que funcionan para la prevención de la conducta suicida? Pues prácticamente no existen. ¿Qué medidas son las que pueden influir significativamente para la prevención de la conducta suicida? Algunas de ellas son las siguientes:

- Restricción del acceso a los medios del acto suicida.
- Reducción del acceso a los lugares donde a menudo se realizan estas conductas. Lugares ampliamente conocidos por muchos, y en especial por los cuerpos de seguridad del estado.
- Formación especializada a los profesionales sanitarios.
- Formación especializada para los profesionales de la emergencia (policía, guardia civil, bomberos, protección civil...), personal penitenciario, docentes, líderes religiosos, gerentes de recursos humanos... y cualquier otro colectivo que puedan tener contacto con personas con riesgo suicida.
- Programas de prevención del suicidio en colegios e IES.
- Formar a los medios de comunicación de unas normas de información responsable sobre la conducta suicida.

LA CONDUCTA SUICIDA: UNA PANDEMIA SILENCIADA

- Campañas de sensibilización dirigidas a la población general, para dar a conocer la realidad de la conducta suicida, abordar los mitos existentes, hacer entender que el suicidio es prevenible, y dar a conocer las señales de alarma de pueden evidenciar que la persona se encuentra en riesgo suicida.
- Implantación en la sanidad pública de unidades especializadas, formadas por profesionales de la psicología y la psiquiatría, que ofrezcan un abordaje integral ante esta compleja realidad. Además, estas unidades ha de poder dar una respuesta urgente, es decir, la persona desde su derivación ha de ser citada en un plazo máximo de 48 horas y con la posibilidad de tener una frecuencia semanal, hasta que disminuya de forma significativa o desaparezca el riesgo suicida.
- Incluir a los profesionales de la psicología dentro de los profesionales de emergencia t primera intervención para hacer frente a las crisis suicidas.

Y todas estas medidas pasan por la urgente creación de un Plan Nacional para la Prevención de la Conducta Suicida. Una ley no solo cargada de buenas intenciones, sino de dotaciones económicas que puedan poner en marcha todas estas medidas, y cualquier otras pertinentes que persigas el objetivo de cero muertes por conducta suicida.

También quiero aprovechar para tocar un último punto que quizás pueda ser delicado, pero no por ello, quiero dejar de abordar. Actualmente en España existen muy pocos recursos para la prevención del suicidio. La gran mayoría de estos poquitos recursos están atendidos por personas voluntarias (no necesariamente sanitarias), que, con muy buena intención hacen lo que pueden.

Dicho esto, creo que la gravedad de la situación y la complejidad de la conducta suicida hacen imprescindible, que este abordaje no dependa de la buena voluntad de algunas personas, sino de servicios profesionalizados, que dediquen toda su jornada y energía para la prevención del suicidio.

¿Cuánto más tendremos que esperar para poner en marcha todas estas urgentes medidas?

LA CONDUCTA SUICIDA: UNA PANDEMIA SILENCIADA

BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta Artiles FJ, Rodríguez Rodríguez-Caro CJ, Cejas Méndez MR (2017) Adaptado de *Noticias sobre suicidio en los medios de comunicación. Recomendaciones de la OMS*. Rev Esp Salud Pública. 24 de octubre e201710040. Recuperado de: https://www.mscbs.gob.es/biblio-Public/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL91/C_ES-PECIALES/RS91C_201710040.pdf
2. Al-Halabí S, et al. Validación de la versión en español de la Columbia-Suicide Severity Rating Scale(Escala Columbia para Evaluar el Riesgo de Suicidio). Revista de Psiquiatría y Salud Mental, 2006;9(3):134-142.<http://dx.doi.org/10.1016/j.rpsm.2016.02.002>
3. Bobes J, Sáiz PA, Bascarán T, Bousoño M. Comportamientos suicidas. Prevención y tratamiento. Barcelona: Ars Medica; 2004.
4. Colegio oficial de Psicólogos del Principado de Asturias. (2018) *Intervención en Intentos de Suicidio. Una guía para Profesionales de la Emergencia*. Recuperado de <http://www.cop.es/uploads/PDF/INTERVENCIONENINTENTOSDESUICIDIOGUIAPARAPROFESIONALESDELAEMERGENCIA.pdf>
5. Gambetta, D (2009) El sentido de las misiones suicida. México: Fondo de Cultura Económica.
6. Instituto Nacional de Estadística (2018). *Instituto Nacional de Estadística (INE)*. Madrid: INE
7. Ministerio de Sanidad. (2020) *Recomendaciones para el tratamiento del suicidio por los medios de comunicación. Manual de apoyo para sus profesionales*.
8. Neira, H.(2017). "Suicidio soberano y suicidio patológico". Ideas y valores. 66(164), 151-179. Recuperado de <https://doi.org/10.15446/ideasyvalores.v66n164.45177>
9. Organización Mundial de la Salud (2014). *Prevención del suicidio: un imperativo global*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.