



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Introducción

El suicidio es un grave problema de salud pública en el mundo que puede prevenirse, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la muerte por suicidio alcanza aproximadamente 703,000 fallecimientos cada año, se estima que cada 40 segundos una persona lo comete y, por cada suicidio hay 20 intentos previos; además, representa el 57% de los fallecimientos violentos, por encima de las muertes en guerras y homicidios.

Información puntual

Los métodos de suicidio más habituales varían en función del lugar, pero suelen incluir la asfixia, el envenenamiento y, en lugares donde es fácil acceder a estas, el uso de armas de fuego. Existe un mayor riesgo de suicidio en personas con más de 70 años y en las que se encuentran entre los 15 y los 30.

Es importante tener en cuenta que el suicidio no es simplemente un problema mental que surge en determinadas personas, sino que existen muchas variables que afectan a toda la población general o a algunos grupos y que incrementan el riesgo de suicidio, como el estrés psicosocial y la falta de recursos económicos.

Factores de riesgo

Algunos de los factores de riesgo más claramente asociados al suicidio, son los siguientes:

- Eventos vitales estresantes, como muerte del cónyuge, dificultades económicas graves o bullying (en niños).
- Depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, estrés postraumático, TOC y otros problemas psicológicos que comportan desesperanza.
- Estigmatización social de las alteraciones mentales, en especial de los pensamientos repetitivos suicidas.
- Ideación suicida y referencias a la posibilidad de suicidarse.
- Abuso y dependencia de alcohol, benzodiazepinas, heroína y otras sustancias depresoras del sistema nervioso central.
- Historia personal o familiar de intentos de suicidio.
- Acceso a armas de fuego, veneno u otros instrumentos mortales.
- Traumatismos craneoencefálicos y otras lesiones cerebrales.

Prevención del suicidio en las empresas:

- **Proporcionar y mantener un medio laboral seguro y saludable;** es decir trabajar en la importancia de promover la salud mental y desestigmatizar los problemas de salud mental. Así como integrar políticas y programas contra la intimidación laboral, invertir en servicios de salud y atención para los colaboradores.
- **Ampliación de los servicios de salud mental;** las organizaciones necesitamos reconocer que los problemas de salud mental son más frecuentes de lo que se mencionan. Por ello es importante el impulso de programas para la prevención del suicidio.
- **Asesoría y apoyo de especialistas.** Una organización comunitaria debe trabajar en la reducción del suicidio, además de contar con programas para prevención del suicidio en las empresas.
- **Restringir el acceso a medios letales;** hace referencia al manejo cuidadoso de objetos o sustancias que pudieran ser empleados por un probable colaborador con signos suicidas.

Cierre

Es de suma importancia aprender a detectar las señales de advertencia. Las empresas y colaboradores tienen una gran responsabilidad en ser partícipes para implementar medidas de apoyo contra las crisis emocionales. Estas acciones fomentan la integración y empatía en los espacios de trabajo además de hacer un frente común contra el suicidio.

“CONECTAR CON EL OTRO TAMBIÉN ES ENTENDER SU SUFRIMIENTO, NO IGNORARLO, NO REDUCIRLO NI DESACREDITARLO.”

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas