



Universidad
Isabel I



Red
española de
universidades
promotoras
de salud

REUPS

ACTÚA Y CREA ESPERANZA, para la PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

Desde 2003, la Asociación Internacional por la Prevención del Suicidio (IASP, por sus siglas en inglés) promueve, junto con la Organización Mundial de la Salud, la celebración del **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**. Este año, se cierra la temática de los últimos tres años que nos recuerda que todos podemos crear esperanza en nuestro entorno a través de la acción y convertirnos en luz para quienes detectemos que puedan necesitarla “create hope through action and be the light”.

A nivel mundial, el suicidio se cobra más de 700 000 vidas anuales (OMS, 2021). En España, los datos provisionales publicados por el Instituto Nacional de Estadística indican que en 2022 fallecieron 4 097 personas, lo que implica un fallecimiento cada aproximadamente dos horas. Esta cifra es un 2,3% más que el año anterior y la convierte en una de las principales causas de muerte externas (INE, 2023); por encima del número de muertes derivadas de accidentes de tráfico. Si sumamos las tentativas no consumadas, nos da una imagen de la relevancia que tiene esta cuestión en nuestra sociedad. Sin embargo, no existe un plan de acción nacional para la prevención de la conducta suicida (Sufrate-Sorzano et al., 2022).

A nivel nacional contamos con entidades como la **Plataforma Nacional para el Estudio la Prevención del Suicidio**, la **Fundación Española para la Prevención del Suicidio** o la **Confederación Salud Mental España** con multitud de recursos para abordar esta cuestión desde diferentes ámbitos y perspectivas. El **Teléfono de la Esperanza** (717 00 37 17) ofrece atención en situaciones de crisis.

Además, el Ministerio de Sanidad promueve la **Línea 024 de Atención a la Conducta Suicida**. Se trata de una línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados, básicamente a través de la contención emocional por medio de la escucha activa por sus profesionales. Este servicio no pretende reemplazar ni ser alternativa a la consulta presencial con un profesional sanitario cuando sea necesaria.

El suicidio puede afectar a cualquier persona y tiene un profundo impacto sobre las personas de alrededor. Sus factores de riesgo y causas son complejos. Hablar abiertamente en lugar de evitar enfrentarnos a esta cuestión es clave para su prevención. También el trato que se dan a estos sucesos en los medios de comunicación juega un papel importante.

Prevenir las conductas suicidas

La prevención del suicidio es el objetivo de esta jornada. Algunas de las sugerencias para este día son:

- Conocer los factores de riesgo, sus causas y las señales de alerta.
- Concienciarnos sobre el tema y sensibilizar a otros.
- Prestar ayuda a los que se encuentran en situaciones difíciles.
- Erradicar el estigma que va asociado al suicidio y los problemas de salud mental.



Como parte de la comunidad universitaria y la sociedad en general, no es necesario ser un experto para poder colaborar en la prevención de estas conductas en tu entorno. Estar alerta y tener unos conocimientos básicos sobre los factores de riesgo, las señales de alarma y saber cómo actuar son claves.

Entre los **factores de riesgo**, que actúan acumulativamente aumentando la vulnerabilidad de las personas (Briongos et al., 2022), encontramos:

- Trastornos mentales. Son un factor posible, pero pueden ser otros
- Variables psicológicas como la impulsividad, el pensamiento dicotómico, la dificultad de resolución de problemas, la desesperanza y la rigidez cognitiva.
- Intentos previos
- Edad. La adolescencia y la edad avanzada son los momentos con más riesgo, no los únicos.
- Factores genéticos y biológicos, por ejemplo: bajos niveles de serotonina.
- Enfermedad o discapacidad.
- Historial familiar previo.
- Eventos vitales estresantes.
- Factores sociofamiliares y ambientales.
- Historial de maltrato.
- Historial de discriminación.
- Fácil acceso a medios autolesivos.

Las **señales de alerta** a las que tenemos que prestar atención son:

- Comentarios muy negativos hacia sí mismo “no valgo para nada”, “lo mío no tiene solución”, “me gustaría desaparecer”, ...
- Cambios en su conducta: tristeza, aislamiento, mayor irritabilidad...
- Patrones de sueño y alimentación muy irregulares.
- Dejar de hacer las cosas que antes le gustaban.
- Búsquedas peligrosas en Internet (pastillas, formas de autolesionarse).
- Bajada del rendimiento escolar.
- Conductas de cierre como despedirse, regalar objetos personales, cerrar redes sociales...

A menudo, las reacciones naturales ante estas conductas son no creerlo, negarlo, evitarlo o interactuar como si nada hubiese pasado. Es importante evitar estas conductas y tener claro **cómo actuar**:

- Muestra atención a los cambios de conducta.
- Habla abiertamente y ofrece confianza.
- No juzgues ni critiques.
- Pídele tiempo.
- Anímale a pedir ayuda profesional.



Factores de protección

La federación Salud Mental CyL nos recuerda que los intentos de suicidio pueden verse influidos por una serie de factores que pueden suavizar, proteger y disminuir su riesgo. Estos se pueden clasificar en:

- Personales; tales como habilidades de comunicación, de enfrentar y resolver los problemas, de relacionarse, de búsqueda de apoyo y consejo, de autoconfianza, de flexibilidad cognitiva y presencia de hábitos saludables.
- Familiares; relacionados con el apoyo y la cohesión familiar.
- Sociales o medioambientales; que supongan una red social de apoyo, soporte y consistencia.

A lo largo de nuestra vida con el contacto con los demás y las decisiones que tomamos vamos adquiriendo capacidades para manejar nuestras emociones, para gestionar los obstáculos que encontramos. Así vamos desarrollando una inteligencia emocional que engloba ciertas habilidades que nos ayudan a protegernos frente a los pensamientos negativos o depresivos

Referencias Bibliográficas:

Briongos, N., Gómez, M., Caballero, R. y Díez, J. (2022). *Guía de prevención del suicidio. Protocolo de actuación en conductas autolíticas*. Federación Salud Castilla y León. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/guia-prevencion-suicidio-salud-mental-cyl/>

Organización Mundial de la Salud (2021). Suicide worldwide in 2019: global health estimates. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>

Instituto Nacional de Estadística (2023). Defunciones según la Causa de Muerte Año 2022. Datos provisionales. https://www.ine.es/prensa/edcm_2022.pdf

Sufrate-Sorzano, T., Jiménez-Ramón, E., Garrote-Cámara, M. E., Gea-Caballero, V., Durante, A., Juárez-Vela, R., y Santolalla-Arnedo, I. (2022). Health Plans for Suicide Prevention in Spain: A Descriptive Analysis of the Published Documents. *Nursing reports (Pavia, Italy)*, 12(1), 77–89. <https://doi.org/10.3390/nursrep12010009>