

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) advierte que la pandemia por COVID-19 ha exacerbado los factores de riesgo asociados a las conductas suicidas y llama a priorizar su prevención



Washington, DC, 9 de septiembre de 2021 (OPS)- En el marco del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que tiene lugar el 10 de septiembre de cada año, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) advierte que la pandemia por COVID-19 ha exacerbado los factores de riesgo asociados a las conductas suicidas y llama a priorizar su prevención

Diferentes estudios han mostrado que la pandemia ha amplificado los factores de riesgo asociados al suicidio, como la pérdida de empleo o económica, los traumas o abusos, los trastornos mentales y las barreras de acceso a la atención de salud. Un año después del inicio de la pandemia, alrededor del 50% de las personas que participaron en una encuesta del Foro Económico Mundial en Chile, Brasil, Perú y Canadá declararon que su salud mental había empeorado.

“El suicidio es un problema de salud pública urgente y su prevención debe ser una prioridad nacional”, aseveró Renato Oliveira e Souza, jefe de la Unidad de Salud Mental de la OPS. “Necesitamos de una acción de toda la sociedad para poner fin a estas muertes, y requerimos del compromiso de los gobiernos para invertir y crear una estrategia nacional integral que mejore la prevención y la atención del suicidio”, subrayó.

Con una de cada cien muertes, el suicidio sigue siendo una de las principales causas de muerte en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cada año, mueren más personas a causa del suicidio que por el VIH, la malaria o el cáncer de mama, o que por la guerra y los homicidios. Entre los jóvenes de 15 a 29 años, el suicidio fue la cuarta causa de muerte a nivel mundial, después de los accidentes de tráfico, la tuberculosis y la violencia interpersonal.

De acuerdo con las Estadísticas Sanitarias Mundiales 2019 de la OMS, 97.339 personas murieron por suicidio en las Américas en 2019 y se estima que los intentos de suicidio pueden haber sido 20 veces esa cifra. Los hombres representaron alrededor del 77% de todas las defunciones por esta causa y, aunque se han hecho progresos en intervenciones basadas a la evidencia en la prevención del suicidio, muchos países siguen teniendo tasas crecientes.

“Perder a un ser querido por suicidio es desgarrador y es algo que podemos prevenir”, afirmó Oliveira e Souza. Las recientes orientaciones VIVIR LA VIDA, de la OMS, pueden apoyar los esfuerzos nacionales y ayudar al mundo a alcanzar el objetivo de reducir en un tercio la tasa mundial de suicidios para 2030.

Entre las principales medidas probadas de prevención del suicidio se encuentran limitar el acceso a los medios para suicidarse (como los plaguicidas y las armas de fuego), la identificación temprana, evaluación, gestión y seguimiento de las personas afectadas por pensamientos y comportamientos suicidas, fomentar las habilidades socioemocionales de los adolescentes, y educar a los medios de comunicación para que informen de forma

responsable sobre el suicidio.

El estigma, la vigilancia, los recursos limitados y la falta de concienciación siguen siendo los principales obstáculos para la búsqueda de ayuda, lo que pone de manifiesto la necesidad de realizar campañas de alfabetización en salud mental y contra el estigma.

"Crear esperanza a través de la acción" es el tema de este año del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, organizado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) y respaldado por la OMS, con el objetivo general de concienciar sobre la prevención del suicidio en todo el mundo.

Signos de advertencia del suicidio

La mayoría de los suicidios son precedidos de signos de advertencia verbal o conductual como hablar sobre querer morirse, sentir una gran culpa o vergüenza, o sentirse una carga más para los demás. Otros signos son sentirse vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir; sentirse extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira; con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

Asimismo, cambios de comportamiento como hacer un plan o investigar formas de morir; alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento; hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema; mostrar cambios de humor extremos; comer o dormir demasiado o muy poco; consumir drogas o alcohol con más frecuencia, pueden ser signos de advertencia del suicidio.

Existen intervenciones eficaces para prevenir el suicidio. En un plano personal, la detección y tratamiento tempranos de la depresión y de los trastornos por consumo de alcohol son fundamentales para la prevención del suicidio, así como el contacto de seguimiento con quienes han tratado de suicidarse y el apoyo psicosocial en las comunidades. Si una persona detecta señales de advertencia de suicidio en ella misma o en alguien conocido, debe buscar ayuda de un profesional de la salud lo más pronto posible.