

[deia.com](http://m.deia.com)

“Hablar del suicidio ayuda, no incita a nadie a hacerlo”. Deia, Noticias de Bizkaia

6-7 minutos

Una entrevista de Concha Lago - Sábado, 24 de Febrero de 2018 -
Actualizado a las 06:00h.

Bilbao - Reniega de que en tiempos de crisis hubiera más suicidios, pero es consciente de que este tipo de muerte es una realidad cotidiana con la que la sociedad debe aprender a lidiar, consciente de que no se han encontrado las respuestas suficientes a un problema con tantas aristas.

Tendemos a buscar siempre una razón. “Es que estaba deprimido”, “es que le acosaban”... ¿Hay un único motivo para quitarse la vida?

-Ninguna causa o situación estresante por sí sola es suficiente para explicar la conducta suicida. Ni siquiera padecer un trastorno mental grave lo explica en su totalidad. Lo que pasa que las personas necesitamos dar explicación a lo que ocurre. Y por eso decimos *es que estaba deprimido. Es que le maltrataban en el colegio. Es que tuvo una separación traumática...* y así parece que ya tenemos una respuesta y somos capaces de asumirlo. Nunca entendemos la muerte autoprovocada pero son varios los factores que llevan a una persona a no poder soportar la situación y quitarse la vida.

El suicidio sigue siendo un tema silenciado y estigmatizado. En los medios de comunicación no contamos cuando alguien se tira por un acantilado o a las vías del tren. Sin embargo, narramos ampliamente cualquier otra muerte violenta. ¿Cómo hay que actuar?

-Informar adecuadamente de los suicidios es una de las tareas más delicadas. Contar que una persona se precipita y detenernos en la narración violenta, desde mi punto de vista, no es informar. Tenemos evidencias de que informar mal sobre este tema se relaciona de manera directa con un aumento de suicidios sobre todo entre la gente joven por el efecto llamada o contagio. Pero informar de manera clara y apropiada puede ayudar a prevenir muertes por suicidio si la información va acompañada de mensajes de dónde y cómo podemos pedir ayuda si la persona que oye o lee la noticia tiene esas ideas.

Hay que evitar cualquier detalle morboso.

-Es que eso no ayuda. Si el personaje es público sí aparece en los medios o cuando va ligado a una problemática social como un caso de *bullying*, de desahucio, pero el papel que tienen que jugar los medios es el de formación a los ciudadanos, no solo de información. No hay que recrearse en el morbo ni tampoco atribuirlo a una sola causa porque eso es simplificar y frivolar el suicidio.

¿La familia y la sociedad se sienten culpables por no haber podido evitar una muerte de estas características?

-Sí, la culpa es lo que más caracteriza este tipo de duelo. Así como la falta de respuestas. La familia nunca se va a quedar satisfecha sobre el por qué ha ocurrido y arrastran siempre la sensación de

culpa en el camino del duelo que es devastador. Los más allegados se hacen preguntas muy duras, si podían haberlo evitado, qué van pensar los demás y qué sentido van dar a sus vidas a partir de este hecho.

¿Qué puede hacer el ámbito familiar para prevenirlo? Una persona con intenciones suicidas ¿lanza siempre señales?

-La familia puede hacer mucho. Se puede convertir en un verdadero factor de protección para esa persona que verbaliza ideas de suicidio. Debemos estar atentos cuando la persona habla de sentimientos de ser una carga, de sentirse atrapado, de experimentar dolor, de no encontrar razones para seguir viviendo. Cambios en el estado de ánimo: depresión, pérdida de interés, rabia, ira, irritabilidad, ansiedad con agitación. Les tenemos que ayudar a comunicarse porque normalmente cuando alguien empieza a idear estos pensamientos, no nos atrevemos a comentarlo.

¿Quiere decir que se debe hablar de ello?

-Sí, teníamos mucho miedo a hacerlo. Pensábamos que hablar de suicidio era prácticamente inducir a hacerlo y hoy sabemos que es todo lo contrario. Hablar ayuda a que lo pueda expresar e incluso que podemos conseguir que no pase al acto. Por hablar no pasa nada, no estamos invitando a que lo haga.

¿Por qué se ceba tanto en los jóvenes? Es la segunda causa de fallecimiento en esa franja de edad.

-En varones jóvenes entre 15 y 29 años es la primera causa y en mujeres es la segunda. Nos llama mucho la atención que un chico de 17 años se suicide. Y nos impacta sobremanera porque quizá no había señales y porque no lo hemos podido evitar. Pero en los

países desarrollados tenemos poca mortalidad por suicidios entre la gente joven. Este problema aumenta de forma exponencial con la edad. Tenemos pocos casos en edades jóvenes y entre los 35 y 45 años es un fenómeno más frecuente. A partir de los 65 años, las tasas son todavía mayores.

Los hombres consuman más el suicidio pero las mujeres lo intentan más veces. ¿A qué se debe? ¿Son llamadas de atención?

-Tacharlo de llamadas de atención es peligroso porque nos sitúa en una mala comunicación con el paciente y parece que estás acusándola de manipular. Y hay que darle la importancia que tiene. Pero lo evidente es que la mujer se acerca al suicidio intentándolo más veces. De hecho, se suicidan menos mujeres en todo Occidente. Cuando el hombre lo hace, lo lleva a cabo de una manera más letal y más violenta.

¿Son conductas reincidentes? ¿Si no lo consigue al primer intento, prueba otras veces?

-Sí que hay posibilidades de repetición, pero no en todos los casos. Lo tenemos estudiado. Después de haber hecho un intento y haber sido atendido, las personas lo pueden intentar repetir entre un 16 y un 20% de los casos. Las personas sin intentos previos y que lo consiguen la primera vez que lo intentan suele ser el 60% de los casos.

¿Por qué sociedades prósperas como las escandinavas tienen tasas altas de este tipo de muertes?

-En los países de alto poder económico hay menos suicidios. Excepto Finlandia, que tiene tasas por encima de la media europea, los otros tres escandinavos las tienen igual que otros países. Lugares más cercanos como Francia o Bélgica tienen

cifras más elevadas.

“No hay una sola razón para un suicidio, ni siquiera un trastorno mental grave lo explica en su totalidad”

“Los hombres consuman más el suicidio que las mujeres y lo hacen de una manera más letal y violenta”

“En el 60% de los casos, las personas consiguen suicidarse la primera vez que lo intentan”