Día mundial da prevención do suicidio

Tempo estimado de lectura: 6 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Imaxe

O día 10 de setembro conmemórase o Día Mundial para a Prevención do Suicidio enmarcado na campaña trienal da OMS, Prevención do Suicidio 2024-2026 que ten por lema: "Cambiando a narrativa". Ten a intención de priorizar a necesidade da prevención da conduta suicida xa que é un importante problema de saúde pública, con consecuencias sociais, emocionais e económicas de gran alcance. Estímase que, actualmente, hai 726.000 falecementos por suicidio ao ano en todo o mundo.

Segundo os últimos datos do INE[1], en 2022 faleceron 4.227 persoas en España por suicidio situándose unha vez máis, como a principal causa externa de morte no noso país. En relación á idade, a maior cifra de falecementos por suicidio e lesións autoinflixidas rexistradas polo INE, concéntrase nos grupos de 50 a 54 anos (con 486 persoas, 26 máis que en 2021) e de 50 a 59

anos (479 persoas, 72 máis que na pasada edición).

Chama especialmente a atención o aumento de mortes por suicidio en nenos/as e mozos de 15 a 19 anos, rexistrándose 75 casos (22 máis que en 2021), o que supón a cifra máis elevada tanto en relación co ano anterior (53) como na última década (52 en 2012).

Galicia é a segunda comunidade con maior taxa de suicidios de España[2], superando a media estatal e europea. En Galicia as taxas de suicidio aumentan coa idade. No 2015 as taxas foron de 17,94 por 100.000 habitantes en persoas entre os 65 a 69 anos e aumentaron ata 27,44 por 100.000 habitantes en maiores de 79 anos (INE). Ao analizar as condutas suicidas en centros sociosanitarios, a maioría son cometidos por persoas cunha idade media de 75 anos, viúvas (44,9%) e con frecuencia soas (40,9)97. No 57,2% dos casos o método utilizado foi a sobredose con benzodiacepinas e hipnóticos e na gran maioría non houbo intentos previos (66,4%). A tentativa de suicidio é maior nas mulleres, pero o suicidio consumado é case o dobre en homes. A principal enfermidade asociada é a depresión (43,7%). A discapacidade física considérase como un factor de risco de suicidio, sobre todo se é adquirida como consecuencia dunha doenza grave ou crónica

Imaxe

Mitos

O estigma, en particular, asociado aos trastornos mentais e ao suicidio, fai que moitas persoas que están pensando en quitarse a vida ou que teñan intentado suicidarse non busquen axuda e, polo tanto, non poidan ser atendidas como precisan. A OMS ven alertando nos últimos anos da abordaxe inadecuada da prevención do suicidio debido á falta de concienciación sobre o mesmo como un importante problema de saúde pública e ao tabú que existe en moitas sociedades para falar abertamente del.

Algúns dos mitos relacionados co suicidio son:

- **Quen se suicida quere morrer**: Falso. Ninguén quere morrer, nin matarse, queren deixar de sufrir. Non é que non se queira vivir, é que non se pode. Ninguén que sexa feliz, tenta realizar un suicidio. Hai que paliar o sufrimento e axudar a recuperar o desexo de vivir.

- **Falar de suicidio incita a facelo:** Falso. Falar é previr. Falar de maneira adecuada axuda a previr as ideas suicidas.

- **Quen o fai non o di, e quen o din non o fai:** Falso. Moitos suicidios están precedidos por sinais de alerta, que nunca deben subestimarse. Ningún intento debe valorarse como chamada de atención, senón como petición de axuda.

Prevención

O Ministerio de Sanidade anunciou recentemente o desenvolvemento dun Plan de Acción para a Prevención do Suicidio a nivel nacional 2025-2027[3], orientado a fortalecer os sistemas de información e mellorar a coordinación entre os distintos niveis asistenciais, así como a creación dun Observatorio a nivel estatal que brinde datos cuantitativos e cualitativos da conduta suicida, unha demanda que veñen realizando nos últimos anos, múltiples expertos e profesionais da Psicoloxía, entidades e organizacións, así como o propio Consello Xeral da Psicoloxía (COP).

Unha das medidas máis eficaces que ten exposto o COP, é a incorporación de **psicólogos clínicos en Atención Primaria**, o que facilitaría tanto a detección precoz como a prevención de este grave problema, no primeiro nivel asistencial de saúde.

O Plan de Prevención do Suicidio en Galicia[4] naceu en 2017 cun dobre obxectivo, o de reducir a taxa de suicidio e o de establecer medidas para diminuír o sufrimento das persoas que presentan un intento de suicidio, e das súas familia.

Prevención do Suicidio na Mocidade – Programa YAM

A adolescencia é considerada un factor de risco individual para a conduta suicida. O suicidio é a primeira causa de morte en España nos mozos de entre 15 e 29 anos.

O **Programa YAM** "Youth Aware of Mental Health" que significa Xuventude Consciente da Saúde

Mental, é un programa escolar dirixido á xuventude de 13 a 17 anos no que aprenden e debaten sobre saúde mental. Está impulsado pola Subdirección Xeral de Atención á Saúde Mental da Consellería de Sanidade e incluído dentro do Protocolo de Prevención e Actuación nos ámbitos sanitario e de ensino ante o risco suicida infanto xuvenil sendo ademais un modelo de intervención recomendado como boa práctica pola OMS e por Save the Children

O programa inicialmente baseouse nunha intervención experimental preventiva grupal, estruturada como intervención breve (5 sesión de 1 hora), centrada na resolución de problemas polos propios pares de adolescentes. Participaron diversos países como: Alemaña, Austria, Eslovenia, Estonia, España, Francia, Irlanda, Israel, Italia Romanía e Suecia. O programa inicial foi avaliado nun estudo europeo multifacético realizado no 2015 con 11.110 alumnos que demostrou que a intervención levada a cabo era eficaz para reducir os intentos de suicidio e as ideacións suicidas graves no 50% entre mozos sen problemas de saúde mental preexistentes. Tamén se acadou a diminución dun 30% da sintomatoloxía depresiva ademais da mellora do apoio entre iguais e o reforzo ds estratexias de busca de axuda.

En Galicia, no ano 2021, propúxose a actualización do protocolo de suicidio vixente en Educación dende o 2018 e iniciouse unha colaboración entre Sanidade e Educación realizando un Ensaio Clínico Aleatorizado aprobado polo Comité de Investigación de Galicia-Sur. O YAM estase a implementar nos centros escolares que se escollen ao azar e teñen un grupo control de escolas análogas (rural/urbano, públicas/concertadas) representativo do total da poboación escolar galega de 3º da ESO.

Para o desenvolvemento do programa precísase dunha serie de colaboradores como son os Instrutores ou os Helpers:

Instrutores/as:

- Orientadores/as escolares da Consellería de Educación.
- Profesionais de saúde mental do SERGAS (psiquiatras, psicólogos/as e traballadores/as sociais).

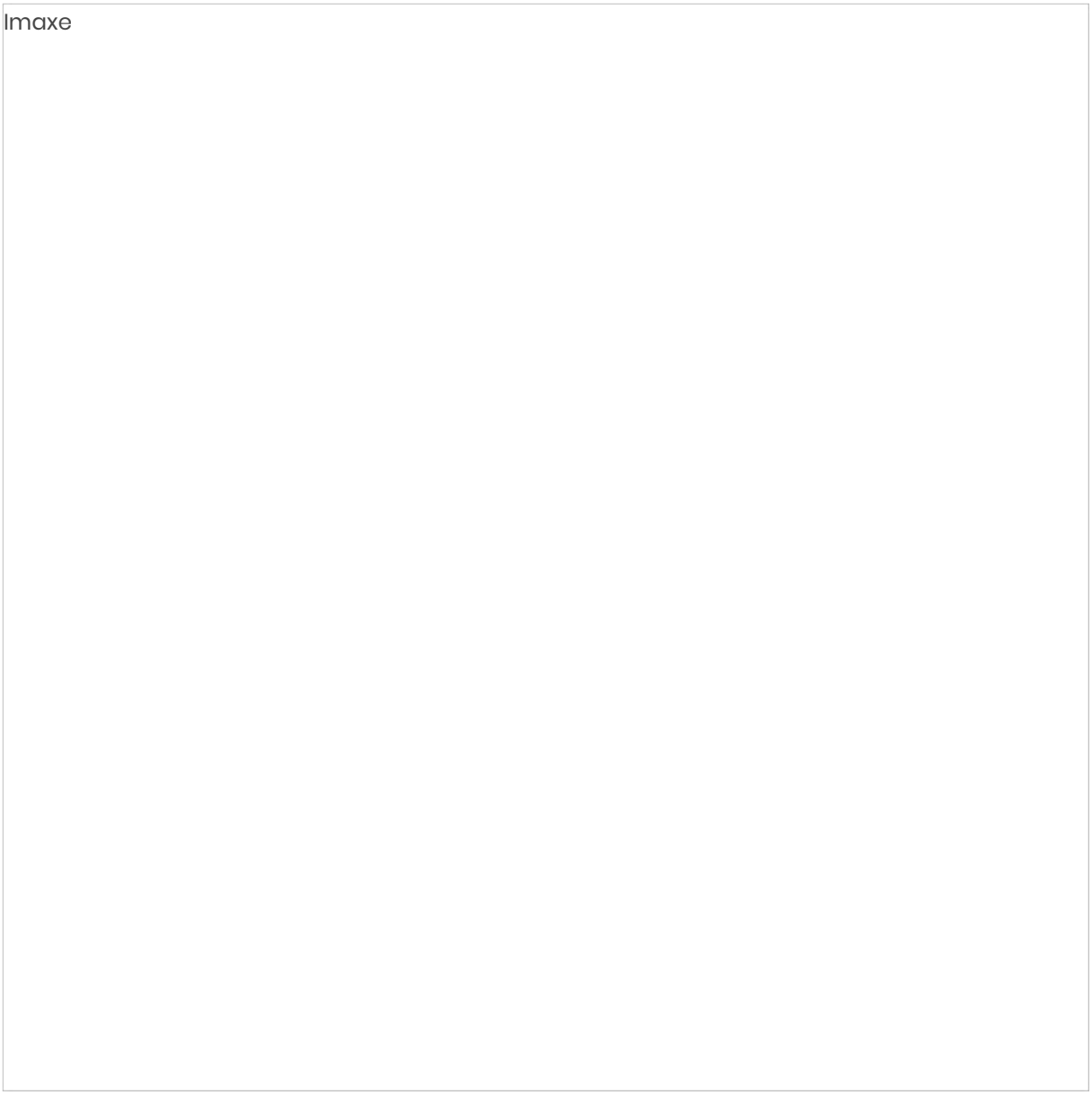
Todos os instrutores de YAM teñen experiencia previa no traballo con grupos de mozos/as.

Helpers

- Residentes de psicoloxía, psiquiatría ou enfermería de saúde mental.

Non estará presente ningún/a profesor/a nin persoal escolar mentres se desenvolve o YAM.(ás veces pode ser difícil para a mocidade discutir temas sensibles cando hai unha relación preexistente cunha persoa adulta, especialmente cunha figura de autoridade).

Prevese que para o **curso 27/28** chegue a **385 centros educativos** e conte con **23.000 participantes**.



Existe outro programa dentro do Plan de Prevención do Suicidio, que enfoca a atención e prevención da conduta suicida en colectivos de mozos especificamente como son: os estudantes universitarios e os menores acollidos polo sistema de protección de Galicia.

O obxectivo de ambos é previr a conduta suicida mediante os Vixilantes de Axuda ou **Gatekeepers** que serán a figura máis innovadora do **Programa Vi-dA**, pioneiro en Galicia. **Vi-dA** englóbase no Plan de Prevención do Suicidio de Galicia: "Mellorar e crear programas de detección e intervención do risco de suicidio no ámbito social (comunitario e especializado)" articulándose en catro Módulos:

1. Psicoeducación.

2. Adestramento en Gatekeepers (xa sexa profesionais de centros de protección de Galicia, ou gatekeepers alumnos/as, aproveitando a tendencia natural dos/as adolescentes e adultos novos a pedir axuda aos seus propios compañeiros/as).

3. Reunións trimestrais de seguimento con Gatekeepers.

4. Seguimento telefónico.

Desenvólvese coa participación de técnicos da **Fundación Lar Pro Saúde Mental**, e coordínase entre dúas Direccións Xerais, a de Asistencia Sanitaria e a de Familia e Dinamización demográfica.

As accións de **Vi-dA** baséanse na evidencia científica: Guía de Práctica Clínica de Prevención e Tratamento da Conduta Suicida do Ministerio de Sanidade, Política social e Igualdade.

5 Estratexias para previr o suicidio

1. O suicidio pódese previr, como os accidentes de tráfico ou os homicidios. Fan falla políticas e programas de prevención.

2. É necesario incidir na poboación adolescente e persoas maiores.

3. Proporcionar pautas prácticas de actuación a familiares, coidadores e profesionais sanitarios.

4. Son necesarios máis recursos de atención para persoas en risco e familiares.

5. Difundir información veraz, científica, diminuíndo o escurantismo e o estigma asociado historicamente é vital. Falar do suicidio como problema de saúde mental pública nos medios de comunicación axuda a previlo.

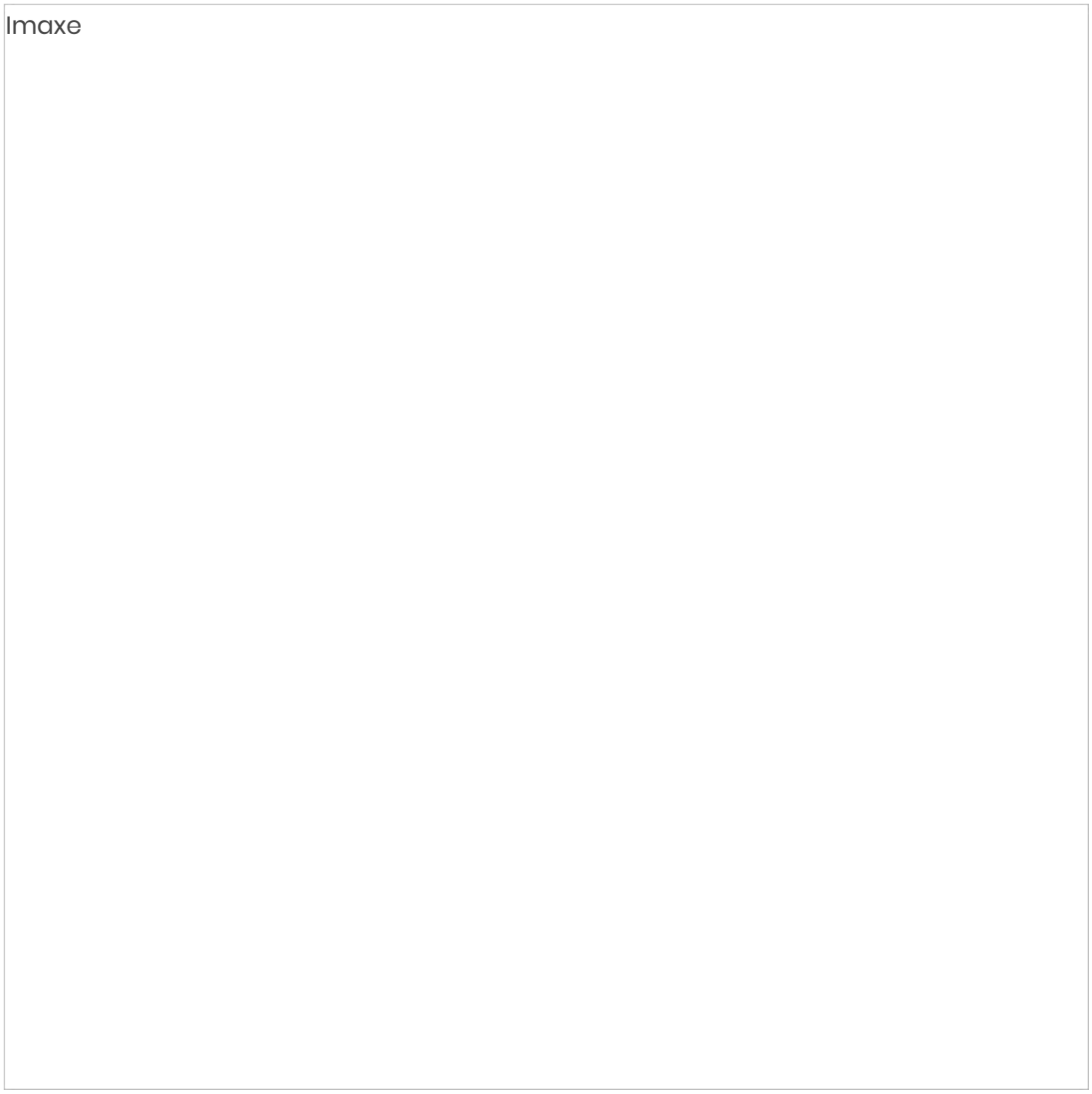
Se tes algunha pregunta ou problema de índole emocional, podes contactar por correo con **ayuda@telefonodelaesperanza.org**.

Se tes pensado no suicidio e precisas atención máis inmediata podes chamar, chatear o escribir ao grupo especializado: **tesuic@telefonodelaesperanza.org**.

Lembra que se precisas axuda urxente, o teléfono é a vía de contacto máis directa.

O Ministerio de Sanidade promove a **Liña 024** de atención á conduta suicida. Trátase dunha liña telefónica de axuda ás persoas con pensamentos, ideacións ou risco de conduta suicida, e aos seus familiares e achegados, basicamente a través da contención emocional por medio da escoita activa polos profesionais do 024, a recomendación de que contacten cos servizos sanitarios do SNS ou a derivación ao 112 nos casos nos que se aprecie unha situación de emerxencia. En caso de emerxencia vital inminente pode chamar directamente ao teléfono de emerxencias 112.

Imaxe



Bibliografía

1. Observatorio del Suicidio. Estadísticas 2022. Fundación Española para la Prevención del Suicidio

2. https://www.sanidad.gob.es/fr/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/mortalidad/docs/DefunSuicidio2022-2024_NOTA__TEC.pdf

3. https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Plan_de_accion_para_la_prevencion

4. https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/949/LINEAS%20ESTRAT%C3%89GICAS%20PREVENCI%C3%93N%20DEL%20SUICIDIO.pdf

5. Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA EN EL SNS MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD, MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACIÓN