

10S / DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El suicidio de los hombres triplica al de las mujeres

La perspectiva social que hay detrás de este comportamiento centrará la IV Jornada de Psicología y Suicidio que organiza el Colegio Oficial junto a La Opinión

ANA GARCÍA

La atención a la conducta suicida ha saltado en los últimos años al debate y la información pública tras décadas de oscurantismo debido al convencimiento de que hablar de ello, de los recursos y de los servicios que hay disponibles ayuda a afrontarlo a quienes se encuentran en esta situación.

En esta realidad hay factores que influyen, como el género, el entorno social y económico o la red familiar de apoyo con la que cuentan los afectados y todo ello se pondrá sobre la mesa este próximo martes, 10 de septiembre, en la IV Jornada de Psicología y Suicidio 'Transculturalidad y perspectiva social de los comportamientos suicidas', organizada conjuntamente por el Colegio de Psicología de la Región de Murcia y el diario La Opinión con motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

A nivel nacional, hay 200 intentos de suicidio cada día en España y aunque la recogida de datos resulta compleja, el Ministerio de Sanidad se ha comprometido a comenzar a contabilizar no sólo los

suicidios consumados sino también las tentativas.

Desde el Colegio de Psicología de la Región de Murcia afirman que es conocido que entre las mujeres hay más intentos de suicidio que entre los hombres, aunque son ellos quienes en mayor medida consiguen su objetivo.

En cuanto al género se observa también que tres de cada cuatro muertes por suicidio son llevadas a cabo por hombres, lo que representa el 75% del total.

El riesgo aumenta con la edad

Los especialistas explican que la edad también es un factor a tener en cuenta, ya que el riesgo de muerte por suicidio se incrementa con la edad. En los hombres el riesgo se multiplica por 5 a medida que se hacen mayores, mientras que en las mujeres se duplica, siendo especialmente vulnerable la franja de edad de los 45 a los 59, tanto en hombres como en mujeres.

En los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) del año 2024 en función de la edad se observa que la mayor cifra de fallecimientos por suicidio y lesiones autoinfligidas se concentra en el grupo de 55 a 59 años (con 436 perso-

Aunque ellas son las que acumulan más tentativas, son los varones quienes más lo consiguen

En la franja de 45 a 59 años crece el riesgo al ser una edad especialmente vulnerable

nas), seguido de los grupos de 50 a 54 años (413 personas) y de 45 a 49 años (427 personas).

Esas mismas cifras recogen que el pasado año 2023 fallecieron

3.952 personas por suicidio en España, de los que 2.952 fueron hombres y 1.000 mujeres.

Métodos

Preguntados por las diferencias que se observan por género, desde el Colegio de Psicología de la Región de Murcia señalan que también se observan diferencias en cuanto a los métodos elegidos por hombres y por mujeres.

En el año 2022 el método de suicidio más utilizado, sobre todo por los hombres, fue el ahorcamiento (52,5%), mientras que las mujeres optan más por saltar desde un lugar elevado.

Los especialistas también detectan una diferencia muy llamativa, quizá la mayor en cuanto a la elección de métodos, y que se da en el caso del uso de fármacos para lograr el envenenamiento. Esta opción es mucho más utilizada por las mujeres (18,7%) que por los hombres (7,1%). En el extremo contrario se encuentran las armas de fuego, mucho más utilizadas por los hombres (6,4%) que por las mujeres (1,8%). Sin embargo, «a igual letalidad de los métodos, la diferencia se acorta, llegando incluso a ser superior en las mujeres», señalan los psicólogos. ■

Incidencia

Un fallecido cada tres días en la Comunidad de Murcia

La Región registró el pasado año 2023 un total de 117 muertes por suicidio, de las que 89 fueron de hombres y 28 de mujeres

A. G. M.

El pasado año 2023 se quitaron la vida en la Región de Murcia un total de 117 personas, lo que representa que un murciano falleció por este motivo cada tres días. Las ci-

fras han aumentado de forma alarmante en los últimos años, principalmente desde la pandemia de Covid, aunque es cierto que a nivel nacional el pasado ejercicio se percibió una ligera disminución, lo que supuso un pequeño respiro después de años conteniendo el aliento.

No obstante, los psicólogos afirman que «el número de fallecidos sigue siendo muy elevado, al igual que lo es la urgencia de atender este grave problema de salud pública», señalan desde el Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia.

En el año 2022 el suicidio fue la

primera causa de muerte no natural en España, seguido de ahogamientos y caídas. Mientras que un año después fueron las caídas accidentales las que se situaron como primera causa de muerte externa, con 4.018 fallecidos, superando los 3.952 suicidios contabilizados a nivel nacional.

Por comunidades autónomas, el número de suicidios contabilizados no se corresponde con el volumen de población de cada una de ellas. Andalucía, por ejemplo, contabilizó el pasado año 772 casos; seguida de Cataluña (626); Comunidad Valenciana (434); Madrid (406); Galicia (290); Canarias (223); Castilla León (194); Castilla La Mancha (156); País Vasco (140) y Asturias (133). Tras las que está la Región de Murcia, con 117 casos en 2023 (89 hombres y 28 mujeres). ■



Domingo, 8 de septiembre de 2024

Israel Sánchez

El uso de fármacos es uno de los métodos más elegidos por las mujeres.

Por cada persona que fallece se ven afectadas otras veinte

El Ministerio de Sanidad afirma que el suicidio es considerado un problema de salud pública en la actualidad a nivel global

A. G. M.

Las conductas suicidas constituyen uno de los problemas más importantes de salud pública en Europa y en todo el mundo. «La muerte por suicidio implica un drama personal con sufrimiento externo que deja tras de sí un grave impacto en el entorno de la persona fallecida. Por tanto, el suicidio es considerado un problema de salud pública en la actualidad». Así lo indican desde el propio Ministerio de Sanidad, quienes señalan que se están dando pasos para mejorar la atención y para ello se presentará este lunes, precisamente, el Plan para la Prevención del Suicidio a nivel nacional, que contará con la presencia de la ministra de Sanidad, la comisionada de Salud Mental y el secretario de Estado de Justicia.

Las responsables del Colegio de Psicología de la Región de Murcia explican que por cada persona que fallece se ven afectadas otras 20, aunque es posible identificar mu-

chas más. En este sentido, recuerdan que la muerte por suicidio de un familiar, de un ser querido, conlleva un duelo traumático e intenso, que se prolonga en el tiempo y los mecanismos psicológicos que se activan son de gran complejidad. Todo ello agravado por el tabú y el estigma social que recae en las familias y personas allegadas.

El duelo de los familiares y personas cercanas suele ser traumático e intenso

«En ocasiones el entorno impide al superviviente hablar de lo sucedido, lo que le puede hacer sentir un mayor aislamiento y dificultar su recuperación. Por lo que, poner palabras al sufrimiento facilita la recuperación», insisten.

En estos casos también es cierto que cuando la pérdida involucra a una persona menor de edad, a un

adolescente o un joven, el impacto es mucho mayor.

Los especialistas tienen claro que «las muertes por suicidio se pueden prevenir» y dicen que para ello es importante diseñar e implementar estrategias que recojan la complejidad de la conducta suicida y su naturaleza multicausal.

Además «para atender el fenómeno en toda su dimensión (social, cultural, clínica, etc) se requiere de un enfoque multidisciplinar y coordinado. Y por supuesto, la puesta en marcha de un Plan Nacional de Prevención del Suicidio en España», señalan desde el Colegio de Psicología, quienes a su vez entienden que «si se actúa correctamente, en salud mental podemos frenar lo que puede ser el sufrimiento de un potencial trastorno que después se cronifique».

Por ello, hacen hincapié en que hablar de conducta suicida salva vidas, sensibiliza a la población y ayuda a reducir el estigma de estas situaciones. Facilitar la petición de ayuda y movilizar los recursos disponibles es una pieza clave para la ayudar a la persona que sufre esos momentos. ■

Recursos humanos

Reclaman la presencia de más psicólogos en la Sanidad pública

La Consejería refuerza la plantilla de Salud Mental, a la que se han sumado 70 profesionales

A. G. M.

El aumento de profesionales sanitarios especializados para atender a la población y reducir las esperas es una reclamación muy arraigada en el ámbito sanitario que también se da con mucha frecuencia en el área de Salud Mental. Quienes trabajan dentro saben las agendas que tienen y que todas las manos que hay no son suficientes para hacer frente a una demanda cada

vez más creciente.

Ante el aumento de los problemas mentales desde el año 2020, la Consejería de Salud está redoblando los esfuerzos en este ámbito, ha aumentado el presupuesto e incorporado a 70 nuevos profesionales.

Pese a ello, el Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia reclama más especialistas y dice que «no nos cansamos de insistir en la falta de psicólogos en los servicios públicos», denunciando de forma reiterada su ausencia o es-

casa presencia en los principales ámbitos: salud, educación y servicios sociales.

Consideran que éstos son fundamentales en la línea de la prevención, también en la detección precoz y, por supuesto, en la atención a la conducta suicida.

«Es necesario reforzar y ampliar la red de equipos multiprofesionales especializados en salud mental infanto-juvenil integrados en los Centros de Salud Mental Comunitarios y su capacidad de coordinación con los centros educativos de su área de influencia y con el resto de los dispositivos, con el fin de cumplir el objetivo de lograr una espera menor a quince días en primera consulta y de un mes para consultas sucesivas», dicen.

Recuerdan también que el comportamiento suicida, como otros aspectos de la salud, «tiene que abordarse mediante estrategias integrales de promoción, prevención, tratamiento y recuperación, con la implicación de gobiernos nacional y autonómicos, con el honesto compromiso de mejorar el bienestar de las personas». ■



10S / DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Cuarenta y un millones de euros para un plan regional contra el suicidio

El Servicio Murciano de Salud está implementando acciones para reducir los casos, enmarcadas en la Estrategia de Mejora de Salud Mental 2023/2026

JUAN DANIEL GONZÁLEZ

La Región de Murcia sigue dando pasos hacia delante en la lucha contra el suicidio. Con tal fin, el Gobierno regional presentó el pasado año la Estrategia de Mejora de Salud Mental 2023/2026. Una iniciativa que representa una inversión superior a los 41 millones de euros, con un compromiso firme de mejorar la infraestructura sanitaria y ampliar la plantilla en 208 nuevos profesionales. Además, el presupuesto regional de 2024, ha destinado 80 millones de euros a la salud mental, lo que supone un incremento del 11% respecto al año anterior, con la incorporación de 70 profesionales adicionales y 1,5 millones de euros para infraestructuras.

Uno de los pilares fundamentales de esta estrategia es la prevención del suicidio, una problemática de salud pública que requiere una intervención urgente y coordinada. Dentro de este marco, se han propuesto varias líneas estratégicas, como el desarrollo de un programa de prevención y detección precoz del suicidio, la mejora en el abordaje de la conducta suicida y la elaboración de un protocolo específico para la prevención en urgencias hospitalarias. También se ha puesto en marcha un proyecto de acompañamiento a las personas supervivientes de suicidio, reconociendo la necesidad de apoyo continuo para aquellos que han vivido esta experiencia traumática.

Apoyo en línea

Desde la Dirección General de Salud Mental del Servicio Murciano de Salud (SMS), se han implementado varias acciones concretas en línea con la estrategia regional. Por ejemplo, se ha desarrollado una página web para facilitar la búsqueda de conocimientos y recursos de apoyo en el abordaje del suicidio, ofreciendo a la ciudadanía y a los profesionales sanitarios un

punto de referencia actualizado y accesible.

Por otro lado, se está elaborando un Código de Riesgo Suicida (CRS). Esta herramienta, ya implementada en varias comunidades autónomas de España, se ha adoptado en la Región Murcia para proporcionar una respuesta rápida y continuada a personas con pensamientos o actos suicidas. El proceso, según apuntan fuentes del SMS consultadas por La Opinión, «incluye la valoración del riesgo autolítico en cualquier nivel del sistema sanitario y en todos los ámbitos, desde atención primaria hasta urgencias».

También se está llevando a cabo un registro sistemático, a nivel regional, de los intentos de suicidio, con el fin de mejorar la comprensión y la respuesta ante las conductas suicidas, permitiendo un seguimiento más exhaustivo y la identificación de patrones que puedan informar futuras estrategias de prevención.

Asimismo, en el marco de la línea estratégica de prevención del suicidio del plan de acción regional, se están realizando cursos formativos específicos para médicos de Atención Primaria, «con el objetivo de dotarles de estrategias y recursos efectivos en el manejo de las ideas suicidas», según apuntan desde el SMS. En esta misma línea, también se está formando a otros

Las claves de la Estrategia

Inversión millonaria en Salud Mental

El Gobierno regional ha destinado 80 millones de euros en el presente presupuesto a salud mental, un 11% más que el ejercicio anterior

Una página web para buscar ayuda

El Servicio Murciano de Salud ha desarrollado una página web para facilitar la búsqueda de conocimientos y recursos de apoyo

Registro sistemático de los suicidios

Se está llevando a cabo un registro de los intentos de suicidio, con el fin de mejorar la comprensión y la respuesta ante las conductas suicidas

Guía de Prevención en el Ámbito Escolar

En el ámbito educativo, se ha lanzado la Guía de Prevención del Suicidio en el Ámbito Escolar, destinada a profesionales de la Educación y la Salud

profesionales de atención directa, tales como educadores, así como fuerzas y cuerpos de seguridad.

En el ámbito educativo, se ha lanzado la Guía de Prevención del Suicidio en el Ámbito Escolar, destinada a profesionales de la Educación y la Salud. Esta guía no solo busca orientar la detección e intervención ante conductas suicidas en los centros educativos, sino también promover un ambiente escolar y social que sea protector, creando una comunidad capaz de promover la salud mental y responder adecuadamente ante señales de alerta.

Con esta guía se pretende dar una visión proactiva y preventiva ante el tema del suicidio, es decir, instar a que toda la comunidad educativa sea capaz de promover la salud mental en el contexto escolar y de intervenir teniendo claro cuándo, cómo y de qué forma hacerlo.

Además, la Región de Murcia coordina el grupo de trabajo español para la adaptación del Proyecto ImpleMENTAL, un programa europeo basado en el modelo austríaco SUPRA. Este proyecto busca una prevención del suicidio coordinada, restringir el acceso a medios de suicidio y garantizar la calidad de las intervenciones basadas en evidencia científica.

Repaso de una década

Finalmente, en colaboración con el Instituto de Medicina Legal y Forense y la Fundación para la Formación y la Investigación Biosanitarias de la Región de Murcia (FFIS), el SMS ha iniciado un estudio exhaustivo sobre los casos de suicidio en la Región durante los últimos 10 años. Este proyecto de investigación sobre las características de los suicidios consumados en la Región, de 2003 a 2021, busca conocer las variables que incidieron en los casos, para identificar 'puntos calientes', permitiendo la posterior elaboración de estrategias de prevención que incidan en los factores de riesgo identificados. ■



Apuntes

El Teléfono de la Esperanza

El teléfono nacional de ayuda frente al suicidio es el 024, sin embargo a nivel autonómico la Región también cuenta con el Teléfono de la Esperanza, el 968 34 34 00. Esta entidad no tiene sólo atención telefónica, sino que también cuenta con programas específicos como programas de duelos o apoyos grupales a cuidadores de personas con enfermos graves. Sin embargo, y tal y como denuncia el Colegio Oficial de Psicología, las personas que están al otro lado del Teléfono de la Esperanza no son psicólogos, sino voluntarios que han superado un curso ofertado por la propia entidad. ■





María Salomé Lozano Huerta

Equipo de sanitarios del ETAC del Área VII de Salud junto al vehículo que usan en el Reina Sofía.

El trabajo de los ETAC se dirige a personas con patología de especial complejidad y desvinculados de los servicios, que requieren hospitalizaciones frecuentes, y que no pueden ser abordados de manera eficaz por los centros de Salud Mental del Servicio Murciano de Salud debido a sus circunstancias individuales.

Trastornos

Así, este modelo se dirige a personas afectadas por un trastorno mental grave de tipo psicótico (esquizofrenia o trastorno bipolar, entre otros), a aquellos con ingresos hospitalarios repetidos y que acuden frecuentemente a los recursos de urgencias, pacientes que tienen dificultades para mantener un vínculo con su centro de salud mental de referencia, los pacientes

Los beneficiaron son personas que no suelen acudir a las citas en consulta y no siguen el tratamiento

Para esta labor el SMS dispone de 42 profesionales divididos en equipos en todas las áreas

cuya adherencia al tratamiento es escasa, o que tienen problemas sociales graves, como exclusión social o riesgo de padecer esta situación, explican a La Opinión los responsables de Salud Mental del SMS.

Equipos multidisciplinares

Los Equipos de Tratamiento Asertivo Comunitario están compuestos por 42 profesionales entre los que se encuentran diez psiquiatras, 18 enfermeras especialistas en salud mental, siete trabajadores sociales, tres terapeutas ocupacionales, dos psicólogos clínicos y dos técnicos de cuidados auxiliares de enfermería.

Desde la Consejería de Salud también destacan que estos profesionales especialistas en salud mental cuentan con dispositivos electrónicos móviles con acceso a la historia clínica informatizada y a la receta electrónica de los pacientes, para poder registrar las intervenciones que llevan a cabo con ellos en el lugar en el que se realizan, de manera que la atención a los pacientes es más ágil y segura. Con estos programas se logra un mayor y mejor seguimiento a los pacientes con enfermedad mental grave. ■

Medio millar de pacientes de Salud Mental son atendidos a domicilio

Los Equipos de Tratamiento Asertivo Comunitario (ETAC) hacen seguimiento en su entorno a usuarios con trastornos graves a los que cuesta vincular al sistema

ANA GARCÍA

El Servicio Murciano de Salud (SMS) cuenta con distintos programas de Salud Mental, diferenciados en función de los pacientes a los que se dirigen.

Existen programas infanto-juveniles y programas de adultos, en los que se atiende a la población mayor de 16 años con problemas de salud mental. Pero dentro de estos últimos también hay equipos dedicados a una atención más especializada a domicilio, con los que se atienden a aquellas personas

con patología mental grave en su entorno. Estos son los Equipos de Tratamiento Asertivo Comunitario (ETAC), desplegados en cada una de las áreas de salud.

Para llevar a cabo la atención en Salud Mental, la Región de Murcia dispone de equipos multiprofesionales (psiquiatras, psicólogos clínicos, enfermeros especialistas, trabajadores sociales, etc) ubicados en los recursos y dispositivos de cada zona sanitaria, así como de los ETAC, que tienen como misión atender a personas adultas con trastorno mental severo que por esta patología no acude a los recursos normalizados y no se sienten

vinculados al sistema sanitario, faltando a sus citas en consulta o no siguiendo el tratamiento y la medicación.

En estos casos, es el equipo el que se desplaza a su domicilio garantizando la asistencia integral del paciente en su entorno en coordinación con los recursos socio-sanitarios disponibles en su comunidad.

La Consejería de Salud indica que este programa de salud mental de adultos se complementa con los recursos de soporte, rehabilitación e inserción sociolaboral gestionados por diferentes entidades públicas y privadas.

Según las cifras que tiene Salud, los Equipos de Tratamiento Asertivo Comunitario (ETAC) atendieron el pasado año 2023 a un total de 460 pacientes en sus domicilios.

«Se trata de un modelo de asistencia comunitaria, promovido por la Dirección General de Salud Mental, que trata a pacientes afectados por trastorno mental grave que, por diversos motivos, presentan una difícil y escasa vinculación al sistema sanitario», indican.

Este modelo atiende a los pacientes con trastorno mental grave desde el paradigma de la recuperación y la autonomía para que puedan permanecer en su entorno.

10S / DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Siete llamadas al día este verano desde la Región al teléfono 024

La línea puesta en marcha por el Ministerio de Sanidad hace dos años atendió este pasado mes de julio a más de 13.000 usuarios, 205 de Murcia

ANA GARCÍA

Dos años después de que se pusiera en marcha ha quedado demostrado lo necesaria que era la existencia de un número de teléfono de atención directa a personas con ideación suicida. El Ministerio de Sanidad dio el paso en 2022 tras escuchar las voces de los profesionales sanitarios que la reclamaban y en mayo de ese año comenzó a funcionar la línea 024 a nivel nacional. En el último año, este teléfono ha atendido 121.177 llamadas, de las que 2.593 fueron de Murcia.

Las cifras hablan por sí solas y el verano suele ser una época complicada. El último balance disponible del Ministerio recoge que sólo el pasado mes de julio el teléfono 024 recibió 205 llamadas de la Región de Murcia (13.193 a nivel nacional), lo que llega a representar casi siete peticiones de ayuda diarias en este verano.

Desde Sanidad explican que la línea de atención 024 es un teléfono de atención a la conducta suicida que funciona las 24 horas del día y los 7 días de la semana. «Se trata de un servicio gratuito y confidencial que va destinado tanto a personas en riesgo de suicidio como a sus familiares y allegados, ofreciéndoles apoyo emocional y orientación por parte de profesionales especializados», apuntan desde el Ministerio a La Opinión.

Sin embargo, recomiendan que en el caso de emergencia vital inminente se llame directamente al teléfono de emergencias 112.

Durante los dos primeros años de funcionamiento,

este número recibió un total de 260.033 llamadas, de las que 12.846 fueron derivadas al servicio de emergencias 112, con el propósito de ofrecer una atención urgente a las personas en crisis.

Sobre la procedencia de aquellas llamadas que pudieron ser identificadas, el mayor porcentaje de llamadas atendidas procedió de Andalucía (19,3%), seguidas la Comunidad de Madrid (17,56%), Cataluña (14,97%) y la Comunidad Valenciana (10,11%). Las procedentes de la Región de Murcia supusieron el 3,63% del total.

Aunque el objetivo de la creación de esta línea telefónica de atención directa era brindar atención a personas con ideación suicida, este servicio se dirige a tres perfiles distintos de personas: personas en situación de riesgo suicida, quienes se les ofrece como un espacio seguro y confidencial donde expresen sus sentimientos y puedan encontrar apoyo emocional, orientación y recursos; el entorno de la persona con conducta suicida, como son familiares, allegados o entornos labo-

El servicio está destinado a personas con riesgo suicida, a su entorno y a familiares en duelo

rales y educativos; así como familiares o allegados en el proceso de duelo, para que encuentren el apoyo emocional y las herramientas que necesitan.

Sobre las llamadas recibidas este verano, la información disponible ofrece una visión sobre esta realidad en la que se ve que la mayor concentración de peticiones de ayuda o información se da los martes y miércoles, concentrándose el 45% de las llamadas en horario de tarde, el 29,6% en horario de mañana y un 25,4% por la noche.

La duración de estas llamadas es variable, ya que depende de varios factores, pero la media de tiempo de conversación durante este pasado mes de julio fue de ocho minutos y medio, con tiempos máximos empleados en una única llamada de dos horas.

En cuanto al sexo no se aprecian diferencias, aunque sí que está identificado que el 50% de las personas que llama ha contactado en más de una ocasión. ■

El Gobierno redacta un Plan de Acción sobre el Suicidio

A. G. M.

Planes de acción, protocolos y manuales de asistencia se complementan entre sí para ofrecer una atención integral a las personas con ideación suicida, a sus familias y su entorno. De ahí la importancia de que las administraciones estén coordinadas en el trabajo que desarrollan.

El Comisionado de Salud Mental del Ministerio de Sanidad informa a La Opinión de que actualmente están en proceso de redacción de un Plan de Acción Específico sobre el Suicidio, que formará parte de la Estrategia de Salud Mental 2022-2026. «Este plan busca reforzar las medidas de prevención, intervención y postventa, así como mejorar la coordinación entre los distintos agentes implicados en la atención a las personas con conducta suicida», señalan.

Además, se está revisando y actualizando el decálogo de recomendaciones dirigido a los profesionales de los medios de comunicación, para informar de manera adecuada y responsable sobre el suicidio.

Este documento se ha desarrollado en colaboración con representantes de los medios, con el objetivo de minimizar los posibles efectos negativos que una cobertura inadecuada pueda tener en la población.

El Ministerio de Sanidad también ha organizado, con motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, el próximo 10 de septiembre, una jornada sobre la prevención y el abordaje de la conducta suicida. Según explican sus responsables, esta jornada reunirá a expertos en salud mental, representantes de asociaciones y profesionales sanitarios para compartir experiencias, conocimientos y nuevas estrategias en la lucha contra el suicidio. ■

