

La otra pandemia: el grito de auxilio silencioso.

Dra. María Elizabeth de los Rios Uriarte

Profesora e investigadora de la Facultad de Bioética

Universidad Anáhuac México

Conforme avanzan los meses aquello que los expertos en salud mental vaticinaban como efecto a largo plazo de la pandemia por coronavirus y el tiempo de confinamiento, se está dejando ver cada vez de forma más alarmante. Me refiero a los altos índices de problemas mentales que acarrearán, a su vez, consecuencias fatídicas como el suicidio. Ésta, ahora, es la nueva pandemia que debemos afrontar y atender lo más rápido posible.

La depresión no es un problema superficial, no basta dar consejos ni consolar a una persona que se sumerge, cada día que pasa, en un mar profundo de angustia y soledad del que le es imposible salir por ella misma, de ahí que es importante generar conciencia social para detectar y prevenir que estos casos desemboquen en la fatídica decisión de terminar con la vida.

Según la OMS, cada año ocurren cerca de un millón de suicidios representando, a nivel mundial, un 50% de las muertes violentas en hombres y un 71% en mujeres siendo la segunda causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años de edad.

En México, según datos del INEGI hasta 2017¹, la tasa de suicidio es de 5.2 por cada 100 mil habitantes siendo la quinta causa de muerte en menores de 15 años y en los últimos 37 años ha aumentado en un 976%. Cifras realmente alarmantes.

Los factores de riesgo son muy variados pero entre ellos destaca el haber sido víctima de abuso y/o acoso sexual, de violencia física o psicológica, la estigmatización de las personas con ideas suicidas o con problemas de salud mental que acuden a servicios médicos a buscar ayuda y la socialización, difusión y sensacionalismo de suicidios de famosos en medios de comunicación o en redes sociales que tienen un efecto de contagio muy grande. Estos factores encuentran su máxima influencia en personas cuya vulnerabilidad se ve exponenciada por la

¹ Último estudio realizado en 2017.

falta de relaciones sólidas, de un sistema de creencias y valores personales o carencia de estrategias de afrontamiento positivas.

El suicidio no es un acto irracional o instantáneo, generalmente conlleva un plan previo donde la persona valoró las opciones frente a su desesperación por lo que las llamadas de auxilio o los signos de ideación suicida o bien de intento suicida deben ser prontamente atendidos y no minusvalorados pues en ellos se encuentra la posibilidad de actuar con eficacia en la prevención del suicidio. Los estigmas sociales o prejuicios sólo aumentan las posibilidades de cometer el acto, por lo que, más allá de juzgar, de lo que se trata es de acoger.

Como sociedad, tenemos la obligación de velar por los otros, de cuidar al otro y de acompañarlo. Cuidar de la salud, también es atender aquellos problemas que aparentemente no son visibles pero que nos van haciendo menos. No hay lugar pues para la indiferencia o para la ignorancia. El suicidio no es un acto individual con consecuencias igualmente individuales si no que repercute en los demás, por ende, es un acto social que debe llevar a preguntarnos como sociedad ¿qué hicimos o no hicimos para que una persona se suicidara?

Estamos ante un problema de dimensiones mundiales y si partimos de que todos estamos expuestos a padecer depresión y a que ésta se convierta, poco a poco, en una ideación suicida que termine en un suicidio, entonces debemos comprometernos a velar por aquellos que, sabemos, se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad.

En esta pandemia, los estragos sociales, económicos y sanitarios han aparecido estrepitosamente: las pérdidas de millones de empleos, la modificación drástica de estilos de vida que nos obliga al confinamiento, la reducción del contacto interpersonal, la ansiedad que nos provocan los medios de comunicación que propagan con facilidad el miedo y la desesperanza, la crisis económica que es más profunda de lo que imaginamos, etc. Un sin fin de escenarios desoladores pueden exponernos más a un deseo incontenible de ponerle fin a todo.

Muy importante entender que la persona con depresión puede, incluso, no manifestarlo. Nuestras formas tradicionales de entender esta enfermedad nos llevan a minimizar su impacto o bien a creer que, para ser tal, se tienen que expresar

signos claros de tristeza, aislamiento, desgana, llanto, etc. La persona con depresión, no siempre manifestará estos signos y, menos aún, tendrá control sobre ellos cuando empiecen a surgir. Es como una avalancha en la que de pronto la persona se ve expuesta sin posibilidad de desenterrarse. Por esto no podemos seguir pensando que las personas buscarán ayuda cuando lo necesiten.

La salud mental, requiere del esfuerzo de todos como sociedad, estar atentos a factores de riesgo y a condiciones que, en esta crisis mundial, expongan más a algunos por encima de otros. Vigilar y monitorear palabras, gestos, conductas, pensamientos de las personas que sabemos están en mayor riesgo es y debe ser tarea de todos. Una vida humana no puede, nunca, ser despreciada y merece todos los esfuerzos por protegerla y sostenerla.

La salud mental y la prevención del suicidio es un acto de corresponsabilidad entre todos y lo es hoy, más que nunca.