

COMUNICACIÓN, GÉNERO Y SALUD

Boletín mensual



Salud mental y prevención del suicidio



El pasado 10 de octubre, como cada año, se conmemoró el *Día Mundial de la Salud Mental*. Con ello se busca concientizar a la población respecto a los padecimientos y dificultades relacionadas con el bienestar mental. Este día es una plataforma para... *Pág. 2*



Suicidio, una muerte anticipada *Pág. 6*
Reflexión

Salud mental y Prevención del suicidio

Por *Andrea Rojo Nápoles*



Luis Alfonso Guadarrama Rico



Lorena Padilla García



Antonio Quintero Zamora



El pasado 10 de octubre, como cada año, se conmemoró el *Día Mundial de la Salud Mental*. Con ello se busca concientizar a la población respecto a los padecimientos y dificultades relacionadas con el bienestar mental. Este día es una plataforma para visibilizar la lucha de quienes padecen algún trastorno mental y para destacar la falta de políticas públicas y de un acceso más amplio y efectivo a estos servicios. Lo más importante de esta fecha, es el papel clave que desempeña en cuanto a prevención y atención de enfermedades mentales.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en los últimos años, la ansiedad y la depresión se han convertido en trastornos cada vez más comunes, situación que resulta preocupante porque ambos padecimientos son factores de riesgo para cometer suicidio.

“La información objetiva de este padecimiento puede contribuir a la disminución del estigma que está asociado con las enfermedades de salud mental y el suicidio...”

Ofrecer un panorama estadístico sobre el suicidio permite hacer visible la magnitud de este problema de salud pública.

La información objetiva de este padecimiento puede contribuir a la disminución del estigma, que está asociado con las enfermedades de salud mental y el suicidio. Éste constituye un obstáculo para las personas que buscan ayuda.

Los datos se convierten en una poderosa herramienta para identificar señales de alerta e implementar acciones efectivas de prevención.





Es importante abordar el tema del suicidio de forma transversal, de manera que incluyan acciones de detección, prevención, diagnóstico y tratamiento. Poner en marcha estrategias para el cuidado de la salud mental puede disminuir significativamente la ideación o intento de suicidio.

Algunos de los mitos más comunes afirman que las personas que se quieren suicidar no lo dicen y quien lo expresa, realmente no lo hace; sin embargo, la evidencia muestra que de cada diez personas que mueren por suicidio, nueve lo expresaron y una dio señales de querer acabar con su vida (Rueda, 2010; PRONAPS, 2023).

Es por ello que la sociedad en su conjunto, debe avanzar hacia una mejor comprensión de los efectos nocivos que pueden generar tanto la depresión como la ansiedad, entre otros padecimientos de orden mental.

El boletín “Comunicación, Género y Salud” es una publicación mensual del Cuerpo Académico: Sociotecnología, Gobierno y Comunicación, de la Universidad Autónoma del Estado de México.

® Registro en trámite

CONTACTO

✉ comunicaciongenerosalud@gmail.com

☎ +(722) 2 15 04 94, 2 13 16 07, ext. 107 y 201

Imágenes de Freepik.es



Comunicación, Género y Salud

Editores

Antonio Quintero Zamora
Lorena Padilla García

Editora honoraria

Mónica Petracci
Universidad de Buenos Aires
Argentina

Equipo Editorial

Andrea Rojo Nápoles
Guillermo Hernández Acuña

Comité Científico

Paola Panarese
La Sapienza, Universidad de Roma
Italia

Edith Molina Carmona
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
México

Milca Cuberli
Universidad de Buenos Aires
Argentina

Juan Carlos Suárez Villegas
Universidad de Sevilla
España

Flor Micaela Ramírez Leyva
Universidad de Guadalajara
México

Guy Lochard
Universidad Paris-III-Sorbonne nouvelle
Francia

Janet García González
Universidad Autónoma de Nuevo León
México

Inesita Soares de Araujo
Fundação Oswaldo Cruz / Instituto de
Comunicación e Informação Científica y
Tecnológica en Salud
Brasil

Armando Zavariz Vidaña
Universidad Veracruzana
México

Valeria Albardonado
Universidad Nacional del Comahue
Argentina

Sandra Flores Guevara
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
México

Marcel Heyne
Audiopedia Foundation
Alemania

Almudena Barrientos Báez
Universidad Complutense de Madrid
España

Luis Alfonso Guadarrama Rico
Universidad Autónoma del Estado de México
México

Suicidios en el Estado de México

En el Estado de México, en 2023 se registraron 1,143 muertes por suicidio. Por cada cien suicidios, 74 fueron cometidos por hombres y los restantes 26 fueron mujeres. Cada uno de estos decesos reviste la misma magnitud e importancia, en tanto se trata de la vida de un ser humano.

Sin embargo, es necesario analizar si la mayor prevalencia observada entre los varones tiene que ver con determinados imperativos que ha impuesto la masculinidad normalizada (Badinter, 1993; Mosse, 2000).

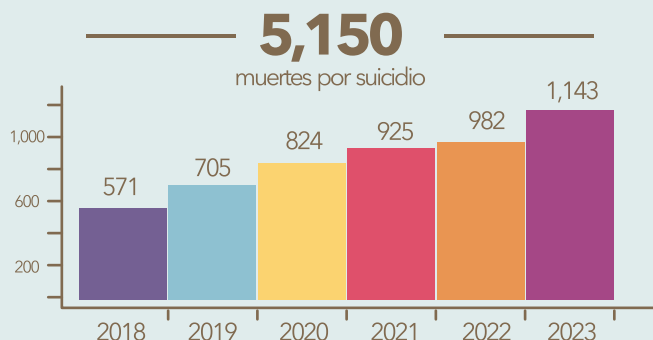
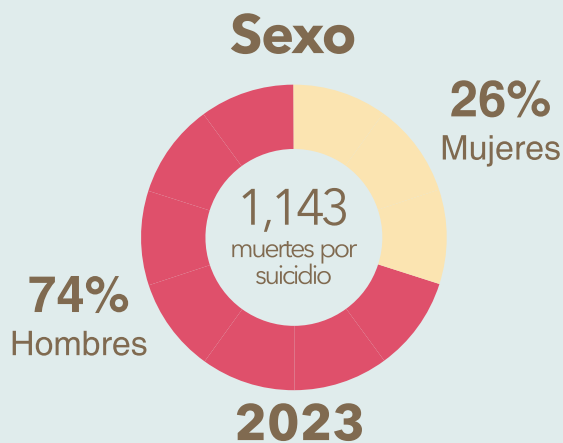
Puede verse en la siguiente infografía que en el caso del Estado de México, entre 2018 y 2023, el número de suicidios aumentaron constante-

mente, acumulando un total de 5,150 casos. Entre el primero y el último año de registro la cifra se duplicó.

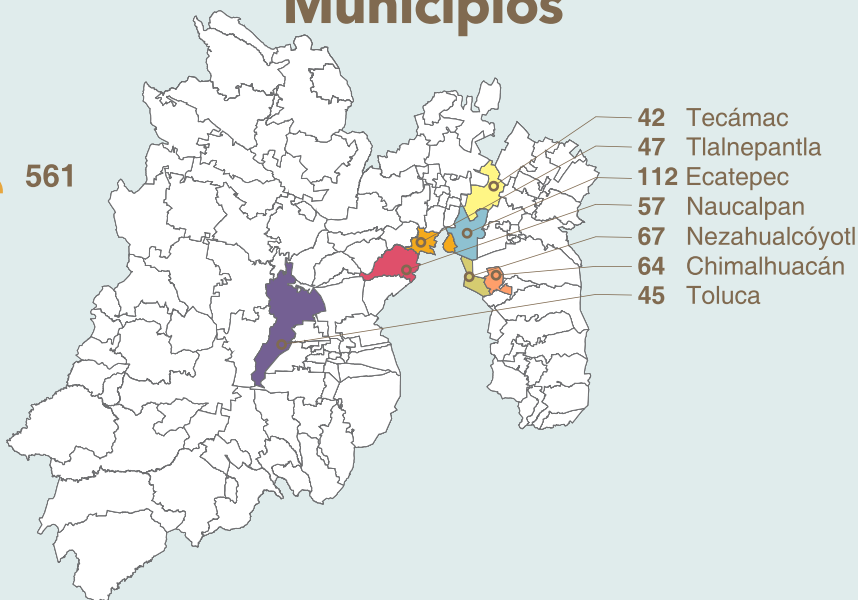
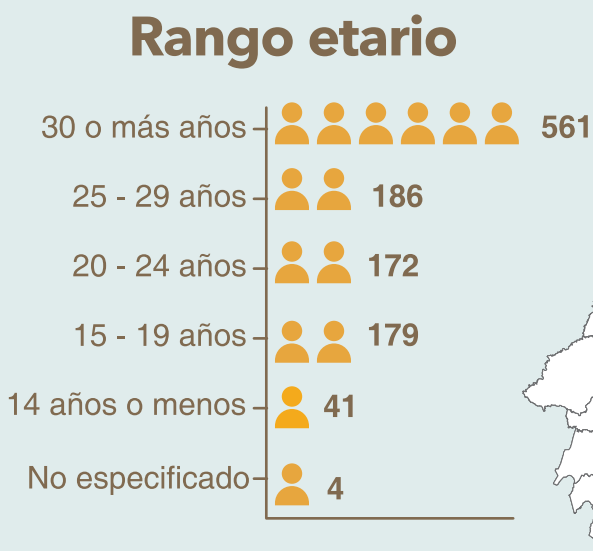
Por grupo de edad, en 2023, las personas con 30 años o más representaron el 50% de quienes lamentablemente se quitaron la vida. En este rubro, sin restar importancia a ningún caso, es preocupante el hecho de que se registraron 41 suicidios cuyas edades eran menores de 15 años. Este aspecto debe llevarnos a reforzar las medidas de prevención y de atención a este creciente fenómeno social.

Véase también que uno de cada dos suicidios fueron cometidos por personas que sobrepasaban los 30 años de edad. Al mismo tiempo, preocupa que se estén presentando este tipo de muertes en chicos y chicas menores de 15 años de edad. La circunstancia premia y

ESTADO DE MÉXICO



Municipios



Fuente: Elaboración propia con base en INEGI (2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023). Estadísticas de Defunciones Registradas.

Suicidio infantil

“Estos decesos deben hacer eco acerca de la importancia que tiene la atención a la salud mental.

Cada persona puede estar enfrentando una batalla interna y pasar desapercibida para quienes le rodean.”

demanda acciones focalizadas urgentes para identificar los contextos y agravantes que orillaron a estos niños y niñas a tal decisión.

Por método utilizado, quienes se suicidaron optaron por el ahorcamiento como método más común, registrando más del 90% de estos casos. Le siguen el disparo con arma de fuego y envenenamiento, con un 4% cada uno. Solamente el 2% falleció por: ahogamiento; sumersión; llamas o fuego; salto desde un edificio alto, arrojarse delante de un objeto en movimiento; colisión de vehículos de motor y causas no especificadas. La numeralia de la página 11 de este boletín muestra que los varones optan por métodos más violentos para quitarse la vida.

Los municipios que reportaron más casos de defunciones por suicidio fueron: Ecatepec (112 casos), Nezahualcóyotl (67), Chimalhuacán (64), Naucalpan de Juárez (57), Tlalnepantla de Baz (47), Toluca (45) y Tecámac (42). Estos decesos deben hacer eco acerca de la importancia que tiene la atención a la salud mental. Cada persona puede estar enfrentando una batalla interna y pasar desapercibida para quienes le rodean.

En el mapa, pueden identificarse los municipios que lamentablemente sobresalen. Sin excepción, todos tienen como constantes: alta urbanización e implacables contrastes socioeconómicos. La efectiva atención sistemática a este tipo de problemáticas sociales debe ir más allá del calendario social marcado cada 10 de octubre: *Día Mundial de la Salud Mental*.

Durante 2020, el Estado de México encabezó la lista de suicidio infantil a nivel nacional, seguido de Puebla, Guanajuato y Jalisco. En 2018, la entidad reportó 584 suicidios, de los cuales el 7.5% (44 casos) correspondía a las defunciones de niños y niñas de 10 a 14 años (Mata, 2020). En 2022 el Estado de México reportó el caso de un niño de ocho años.

Desde el 2018, los suicidios en el grupo de 10 a 14 años han tenido bajas y repuntes significativos. Durante 2023, la entidad registraba 41 defunciones, desde los 10 hasta los 14 años, acumulando la mayoría en los 14 años.

El año con mayor número de casos en infantes fue el 2021. En este sentido, puede inferirse que la pandemia del Covid-19 también tuvo este tipo de efectos en la población joven y en su salud mental.

En suma, el Gobierno del Estado de México, junto con sus instituciones, conjuntamente con los poderes legislativo y judicial, coordinados con toda la sociedad y la academia, está llamado a realizar acciones focalizadas, medibles y evaluables en torno a la salud mental de su población, así como frente a la creciente incidencia del suicidio.

Referencias

- Badinter, Élisabeth (1993). *XY La identidad masculina*. Alianza Editorial.
- Mata, Monserrat (2020, 21 de enero). Edomex lidera cifras de suicidio infantil: INEGI. Milenio. <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/edomex-lidera-cifras-suicidio-infantil-inegi>
- Mosse, George (2000). *La imagen del hombre. La creación de la moderna masculinidad*. Talasa.
- Rueda, Francisca. (2010). *Guía sobre la prevención del suicidio para personas con ideación suicida y familiares*. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud. <https://consaludmental.org/publicaciones/Guiaprevencion-suicidio.pdf>
- Programa Nacional para la Prevención del Suicidio (PRONAPS) (2023). *Cuadernillo Básico para la Prevención del Suicidio*. Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana/Secretaría de Educación Pública/Secretaría de Salud/Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/858277/Cuadernillo_basico_para_la_prevenci_n_del_suicidio.pdf

Suicidio, una muerte anticipada



Por Luis Alfonso Guadarrama Rico



Si como decía el filósofo nihilista Albert Caraco: “Tendemos a la muerte como la flecha al blanco, y no fallamos jamás, la muerte es nuestra única certeza y siempre sabemos que vamos a morir, no importa cuándo y no importa dónde, no importa la manera” (2004, p. 9), entonces, ¿por qué nos inquietan tanto aquellas personas que decidieron adelantar su final?

Para la mayoría de las sociedades del mundo occidental el suicidio constituye un tipo de respuesta o una decisión comportamental sumamente compleja. El suicida se va con sus propios secretos a la fosa o al crematorio y viaja a la nada, propinando un portazo a muchas de las cosas que se valoran, comenzando por la vida misma.

“Para la mayoría de las sociedades del mundo occidental el suicidio constituye un tipo de respuesta o una decisión comportamental sumamente compleja.”

Algo podemos saber a partir de los testimonios que aportan quienes han intentado quitarse la vida, sin lograrlo. Otra parte se ha explorado desde la psiquiatría y la psicología, cuando han tratado a personas maniaco-depresivas y también cada vez que han escudriñado algunos aspectos que relatan quienes sufren episodios de ansiedad.

Es por ello que las medidas para prevenir el suicidio constituyen un sendero ondulante que nos ofrece algunas alternativas prometedoras; lamentablemente no se tiene total certeza de que funcionarán o que con tales medidas se evitará que la persona atente contra su existencia.

Hace algunos años, el sociólogo alemán Wolfgang Sofsky dijo que: “Ninguna acción humana es tan misteriosa como el suicidio. Sólo el suicida sabe por qué se quita la vida. Su muerte deja un vacío que los supervivientes intentan llenar con sentimientos, fantasías y declaraciones” (2009, p. 90).

Ante el suicidio, se intentan hallar motivos, razones o circunstancias. Quizá la causa fue una profunda tristeza; debido al diagnóstico de una



“La ciencia intenta ofrecer respuestas, pero no las tiene todas ni son del todo satisfactorias. El suicidio es uno de los campos que aún tiene muchas páginas de ignorancia o de creencias.”

enfermedad letal; por un padecimiento largamente experimentado; ante la quiebra económica o patrimonial; a consecuencia de una doble vida que ya era insoportable; derivado de una decepción amorosa; como resultado de alguna adicción en la que se optó por una sobredosis...

Causas, motivos, condiciones para suicidarse, es cierto, hay a puñados. Pero ¿por qué ante las mismas condiciones, unas personas optan por la salida más antisocial y más radical, mientras que otras deciden permanecer? La ciencia intenta ofrecer respuestas, pero no las tiene todas ni son del todo satisfactorias. El suicidio es uno de los campos que aún tiene muchas páginas de ignorancia o de creencias.

Lo que sí sabemos es que la empatía, el respeto y la sensibilidad son necesarios para abordar este tema. Tener una actitud abierta al aprendizaje será clave para mitigar las barreras que se han construido por años, alrededor del suicidio, y coadyuvará a transformarlas en apoyo efectivo para quienes se encuentran en una situación de riesgo.

Contar con información precisa y, sobre todo, cercana a nuestro contexto ayudará de mejor manera a entender la complejidad que tiene este fenómeno. Muchas veces, en el imaginario colectivo se percibe al suicidio como algo lejano, que solo pasa en las películas o en los libros; acercarnos a través de los datos nos da un panorama más amplio y permite que las autoridades competentes y la sociedad civil tomemos un papel más activo ante el suicidio y su prevención.

Lo que tiene ante sí el Estado mexicano es la responsabilidad de prevenir, de evitar, de aminorar la problemática del suicidio, así como de los intentos suicidas. El Estado y la sociedad en su conjunto deben encarar interrogantes de gran calado que conduzcan a preguntarse hasta dónde el aceleramiento de la vida actual constituye uno de los factores que conducen al suicidio. Hasta dónde la fractura social, provocada por un individualismo exacerbado, ha tenido parte en ello. Hasta dónde la creciente inestabilidad del hoy y del mañana, tienen mucho que ver con esas muertes anticipadas.

Referencias

- Caraco, Albert (2004). *Breviario del caos*. Sexto piso.
Sofsky, Wolfgang (2009). *Defensa de lo privado*. Pre-textos.



¿Por qué el suicidio?

Las investigaciones indican que la causa del suicidio es multifactorial. También suelen combinarse aspectos cognitivos y neurobiológicos relacionados con episodios traumáticos o estresantes.

Los trastornos mentales que tienen una relación con el suicidio son:

- **Trastornos depresivos.**
- **Estrés postraumático** después de un suceso grave o de alto impacto para la persona.
- **Ansiedad** generalizada, fobia o episodios de pánico.
- **Trastornos por el consumo** de sustancias psicoactivas.
- **Trastornos de personalidad.**



Indicicios

Es importante identificar los indicios que representan una advertencia para poder intervenir. Las señales pueden ser verbales o no verbales, siendo las más frecuentes:

- **Hablar de querer morir.** Es frecuente que incluso mencionen métodos o formas de hacerlo.
- **Amenazar con lastimarse**, o autolesionarse.
- **Sentir mucha culpa, ira o vergüenza.**
- **Problemas de sueño, de concentración o de interés** en cosas que antes disfrutaban hacer.
- Expresar o comunicar que **se siente como una carga** para los demás.
- **Cambios de comportamiento** como: comer demasiado o comer poco; dormir excesivamente; pasar largas horas sin realizar ninguna actividad.
- Mostrar **cambios de humor extremos.**
- **Alejarse** de sus seres cercanos.
- **Desprenderse o regalar sus artículos personales** y queridos.
- **Consumir drogas o alcohol, o hacerlo con mayor frecuencia.**



A quienes han pasado por episodios de depresión, tristeza profunda o ansiedad, les decimos que:

- **No están solos ni solas.** Compartan sus pensamientos y circunstancias por las que pasan, con las personas de más confianza.
- **Las dificultades tienen solución,** aunque a veces no nos damos cuenta. Con la ayuda necesaria, las identificarán.
- El **dolor y la crisis no son permanentes,** aunque lo parezcan.
- **El tiempo ayudará** a que los problemas parezcan menos graves y sean controlables.



● Es importante que se apoyen en sus propias amistades y en su familia. **Las personas en quienes confían les escucharán** y les brindarán su apoyo.

● **Marquen a los números telefónicos que ofrecen servicios de apoyo profesional.**

● Intenten mantenerse en actividades la mayor parte del día. **Planifiquen actividades que disfruten para todos los días.**

● Cuando estén listos o listas, **acepten recibir apoyo profesional.**

Cuando una persona está en riesgo



Contrario a lo que se cree, hablar de suicidio de forma clara y sin tabúes, brinda un espacio en el que las personas pueden compartir cómo se sienten y contribuye a establecer un espacio de seguridad y confianza para pedir ayuda. En estas situaciones, el personal especializado recomienda poner en práctica una serie de acciones en las que predomine la empatía y el respeto. Las siguientes pistas pueden ser de gran ayuda:



Mantenga la calma y dirija su atención, acompañada de miradas comprensivas, y **dialogue con amabilidad**. Dígale que el momento por el que atraviesa es complejo, pero que **es un estado transitorio**.



Lleve a esa persona a lugares y actividades que le **transmitan calma** o seguridad, procurando que **la persona esté acompañada** la mayor parte del tiempo.



Ayúdele a reconocer que en otros momentos ha solucionado dificultades; que solamente debe **tener paciencia para encontrar la solución** a estos nuevos acontecimientos.



Explíquese que los "obstáculos" se pueden convertir en **oportunidades de cambio** e insista en que esa persona debe **buscar ayuda**.



Ayúdele a **poner en práctica ejercicios de respiración profunda y de agradecimiento**, generando espacios de reflexión y contacto con sus emociones, de tal forma que le permita comprenderlas y manejarlas.



Busque atención profesional.

NUMERALIA



A escala mundial, el suicidio es la **tercera causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años**.



Durante 2021, el **73%** de los suicidios ocurrieron **en países de ingresos bajos o medianos**.



En México, durante **2023 se reportaron 8, 837** suicidios.



La prevalencia de la conducta suicida **ha aumentado en los jóvenes**. También se han incrementado los **intentos de suicidio en adolescentes**, en comparación con lo que se observa en los adultos.



Aumentaron en **600% los intentos de suicidio**, comparativamente con lo que se reportaba en 2006.



Las entidades que presentaron las **tasas más altas** de suicidio fueron: **Chiapas, Yucatán, Campeche y Aguascalientes**.



100,000

La tasa de suicidio en el 2023 fue de 6.8; **2.5 en el caso de las mujeres y 11.4 en los hombres**, por lo que de cada cinco suicidios, cuatro corresponden a hombres y uno a una mujer.



Las mujeres han pensado más frecuentemente en el suicidio que los hombres: **3% contra 2.3% en varones**.



Con más frecuencia, las mujeres optan por suicidarse mediante el envenenamiento, mientras que los hombres se suicidan por ahorcamiento; arrojarse al vacío o empleando una arma de fuego.

PREVENCIÓN

El Programa Nacional para la Prevención del Suicidio (PRONAPS) publicó el *Cuadernillo Básico para la Prevención del Suicidio*, con el propósito de fortalecer una serie de acciones preventivas ante comportamientos que podrían terminar en un lamentable suicidio.

Cuando una persona dice que desea estar muerta, es necesario que usted:

- ✓ **Escuche** atentamente.
- ✓ **Busque apoyo** social y profesional en instituciones o dependencias cercanas.
- ✓ **Avísele a familiares** que necesitan estar cerca de esa persona y buscar ayuda profesional.
- ✓ Dígale a esa persona que necesita pedir **ayuda profesional**.
- ✓ Muestre **empatía y sensibilidad** ante frases difíciles.
- ✓ Genere un ambiente de **comunicación** franca con esa persona.
- ✓ **No juzgar** o interrumpir a la persona.



Fuente: Adaptación propia con base en Programa Nacional para la Prevención del Suicidio (PRONAPS) (2023). *Cuadernillo Básico para la Prevención del Suicidio*. Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana/Secretaría de Educación Pública/Secretaría de Salud/Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones.

Busque ayuda

Atención telefónica



Nacional

Línea de la vida de la Comisión Nacional contra las Adicciones
Tel.: 800 911 2000

Atención Psicológica a Distancia de la Facultad de Psicología, UNAM
Tel.: 55 5025 0855

Locatel en la Ciudad de México
Tel.: 55 5658 1111

Fundación Origen
Tel.: 800 015 1617

Centro SIMI de Salud Emocional
Tel.: 800 911 3232

Estado de México

Instituto de Salud del Estado de México
Tel.: 722 226 2500

Instituto Mexiquense Contra las Adicciones
Tels.: 722 213 5063, 722 213 5221 y 722 213 4908

DIF Estado de México
Tel.: 722 217 3900

Línea de Atención Psicológica Universidad Autónoma del Estado de México
Tel.: 722 462 8287



COMUNICACIÓN,
GÉNERO Y SALUD

Boletín mensual