



Es una alarmante realidad constatar que en México, igual que muchos países del mundo, se enfrenta un grave problema de salud pública: el suicidio, el cual no discrimina edad ni estatus social, pues igual ocurre entre jóvenes, adultos, ancianos y hasta adolescentes y niños. Por esta razón, desde 1999, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó el programa de Prevención del Suicidio, SUPRE, dirigido a grupos sociales y profesionales específicos que son especialmente relevantes para trabajar en esta problemática, en donde se incluyen profesionales de la salud, educadores, organizaciones sociales, gobiernos, legisladores, comunicadores sociales, agentes del orden, familias y comunidades.

Según cifras del INEGI, recogidas en [un artículo del periódico Milenio](#), en 2017 se registraron 6 mil 559 casos de personas que se quitaron la vida, de los cuales, más de la mitad tenían entre 15 y 34 años.

Ante estas cifras, y para hablar de un caso específico, el gobierno del Estado de Guanajuato ha publicado una Guía para el Ámbito Laboral respecto a la prevención del suicidio, que contiene datos importantes para que estos grupos sepan detectar, prevenir y apoyar a la gente que pudiera estar en peligro de suicidarse, por lo que dicho documento refiere situaciones que podrían desencadenar en las personas el deseo de acabar rápidamente con sus sufrimientos, y se relacionan con estrés laboral, acoso sexual, discriminación, salarios bajos, exigencias extremas en el área de trabajo, conflictos familiares, cambios en el trabajo, entre otras causas.

Y, penosamente, muchas se relacionan con problemas de salud mental, muchas veces ignorados por quienes las padecen, quizá por no querer reconocer la enfermedad o por miedo a ser discriminados por padecerla, como en los casos de quien sufre depresión, ansiedad, trastornos de personalidad, esquizofrenia o dependencia y abuso de sustancias como alcohol y drogas, por lo mismo, no buscan ayuda (PREVENCIÓN DEL SUICIDIO, Guía para el Ámbito Laboral, Gobierno del Estado de Guanajuato).

En cuanto a niños, adolescentes y jóvenes, las causas se relacionan con acoso escolar, riesgos tecnológicos entre los que se encuentra el uso excesivo de redes sociales que pueden derivar en depresión, ansiedad, mala calidad del sueño,

dependencia por querer estar en línea la mayor cantidad de tiempo posible para no perderse nada o por querer satisfacer estándares poco realistas.

Con horror he visto el caso de niño que se bajó del auto después de que su padre le quitara el celular y aventarse del puente por el que transitaban, quizá imaginando que así castigaba a su progenitor. Por supuesto, la reacción del menor fue extrema, ¿qué pudo haber pasado por su mente para tomar una decisión tan arrebatada? En el caso de los niños podríamos suponer que no entienden la magnitud del hecho, que no tienen aún muy desarrollada la capacidad de análisis, pero cualquiera que pueda ser la explicación, salta a la vista que detrás de esas actitudes hay algo más profundo, que, de haber detectado las señales de alerta en la conducta del niño, pudo haberse prevenido. Es solamente algo que se me ocurre, sin embargo, los especialistas en el estudio de este tema, recomiendan estar atentos si la persona habla de querer morirse o de sentirse atrapado o de sentir una tristeza insoportable, cree que es una carga para los demás, aumenta su consumo de alcohol o drogas, presenta comportamiento ansioso, agitado o irresponsable, se aísla o habla de rabia o venganza, y, finalmente, busca una forma de morirse.

Ante estos comportamientos, la Alianza Nacional contra el Suicidio de Estados Unidos ha ideado cinco pasos para ayudar a las personas a superar su situación:

1.- Preguntar. Decir a la persona de manera abierta y directa: “¿estás pensando en suicidarte?”, ya derriba el tabú y demuestra que se está dispuesto a escuchar sin juzgar. Luego indagar por qué está afligida y de qué manera se le puede ayudar. Es importante no prometer que se guardará el secreto.

2.- Mantenerle a salvo. Si ya ha intentado suicidarse anteriormente o si lo ha planificado más posibilidades tendrá de lograrlo, Hay que poner tiempo y distancia entre la persona y el método que haya escogido.

3.- Mostrarse disponible para él o ella. Se puede mostrar apoyo físicamente, por teléfono o por otros medios, lo importante es que sepa que no está solo, sin prometer lo que no pueda cumplirse pues la conectividad aminora el dolor psicológico y el sentido de desesperanza.

4.- Ayudarle a buscar apoyo profesional. Averiguar si ve a algún especialista en salud mental o está dispuesto a buscarlo y facilitarle líneas de apoyo o lugares donde pueda acudir.

5.- No abandonarle, darle seguimiento. Una llamada, un mensaje para saber cómo va evolucionado ayudarán mucho. (Más información [en este enlace](#)).

Y lo principal, orar por esa persona, hay males que sólo Dios puede curar, por eso, escucharla, brindarle apoyo y encomendarla en nuestras oraciones, serán ayuda efectiva para salvarle la vida.

Que tengan una excelente semana.