



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log

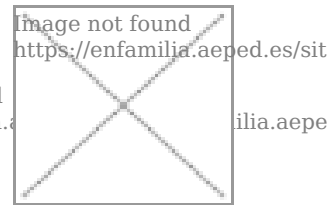


Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log

ilia.aeped

10 de septiembre: un día para la vida



Cuando yo era niño, el patio de nuestro colegio se abría al terraplén por donde circulaban los trenes que hacían la conexión con Francia. Recuerdo como no era infrecuente que aquel lugar fuera el escogido por algunas personas para poner fin a sus vidas. Dos o tres veces al año, éramos testigos del triste final de un hombre o una mujer que había desafiado la fuerza del tren, y había acabado hecho pedazos bajo el convoy. Recuerdo cómo, a la hora de cenar, era un tema de conversación en nuestras casas. Y, sin televisión, hablábamos sobre la vida y la muerte, buscábamos explicaciones al fracaso que supone el suicidio, nos educábamos en valores y en trascendencia, y acabábamos con una oración para quien había fallecido de aquella manera trágica. Sin saberlo, nuestros padres estaban haciendo una encomiable labor de prevención del suicidio.

El suicidio supone una solución permanente ante un problema temporal. No puede olvidarse la realidad: **es ya la segunda causa de muerte en jóvenes de entre 15 y 24 años**. Sin embargo, se invierte poco, muy poco, en la prevención de esta situación trágica. Se olvida que, tras cada suicidio consumado, hay 400 chicos y 4000 chicas que lo han intentado. Y, sin embargo, se siguen dedicando más esfuerzos a la prevención del asma (es un ejemplo, como tantos pudiera haber) que a la prevención del suicidio. La industria se impone sobre la vida. Es el drama de nuestro siglo.

El suicidio sigue siendo un tema tabú. Se esconde, a menudo, de los medios. Y se olvida el drama que supone cada vida perdida en esta sinrazón o tras una razón que solamente conoce quien ya no la puede relatar.

Y entonces nos hace falta una jornada mundial para recordar que debemos esforzarnos en la prevención del suicidio. Nos hace falta que cada 10 de septiembre, desde la Organización Mundial de la Salud, se nos recuerde que la prevención es necesaria.

La **prevención del suicidio debería ser una cuestión prioritaria** en nuestros planes de salud, en la que se concienciaran y participaran todos los sectores de la sociedad. Se nos ocurren algunas acciones concretas que, ojalá, encontraran eco en las autoridades sanitarias de nuestro país.

- Deben gestionarse y facilitarse intervenciones eficaces para regular la capacidad de adaptación ante los acontecimientos vitales estresantes. Este aspecto es muy amplio y sugiere la necesidad de educar al niño en la comprensión de los límites, en la capacidad de reaccionar ante las situaciones frustrantes, y en la [resiliencia](#). Es importante la intervención activa de los profesionales de atención primaria y de los educadores y docentes.
- La correcta detección de los trastornos psiquiátricos pasa por el obligado reconocimiento de los psiquiatras infantojuveniles y la necesidad de la psicofarmacología en el tratamiento de estos trastornos. En España, incomprensiblemente, nos falta aún el reconocimiento de la especialidad de Psiquiatría del Niño y del Adolescente. Se trata de un agravio comparativo en relación con los demás países de la Unión Europea y con tantos países desarrollados. Y, por otra parte, existe todavía una *psicofarmacofobia* en nuestra sociedad. **El 90 % de los casos de suicidio no han recibido tratamiento**. Se sabe, por otra parte, que en muchos pacientes que han consumado el suicidio se encuentran niveles bajos de serotonina.
- Este punto va ligado con la intervención social para reducir la estigmatización de la enfermedad mental y del suicidio.
- Es importante acercar los servicios de salud al adolescente; que los profesionales de la salud que atienden adolescentes tengan una formación específica para ello. Puede parecer que atender adolescentes es fácil y supone un atractivo para muchos. Pero, sin formación, el riesgo es grave. El 83 % de los suicidas han

contactado con el médico el mismo año y el 66 % durante el mismo mes. ¿Estaba preparado el médico para sospechar el dolor anímico de su paciente?

- Considerar el papel de los llamados *gatekeepers*. Se trata de aquellas personas próximas al adolescente y que pueden hacer de intermediarios en un momento crítico. Pueden ser maestros, técnicos de emergencias, policía, bomberos o personal de recursos humanos. Pero requieren formación específica (**no basta la buena voluntad**) que incluya los aspectos teóricos y emocionales, y siempre dentro de una red de comunicación.
- Es importante reducir la posibilidad de acceso a los métodos letales: armas de fuego, pesticidas, fármacos * También, a nivel urbano, proteger los desniveles importantes y los accesos a las vías del ferrocarril.
- El control del impacto mediático es importante, pero de difícil control desde la aparición en Internet de webs específicas de apoyo al suicidio. No deben olvidarse las nuevas ventanas al mundo que se le abren al adolescente.

Y, no por ser menos importante, dejo para el final el tema de la *espiritualidad*. Diferenciamos espiritualidad de religión. A veces, las religiones han asfixiado, mediante normas, liturgias y decálogos, el sentimiento espiritual del que nacieron. Pero la realidad es que, en un mundo cada día más tecnificado, se olvidan, a menudo, los aspectos trascendentes de la persona. Se planifican las actividades docentes y las extraescolares para dar muchos contenidos al niño y al adolescente, pero no se invierte suficiente tiempo en enseñar a pensar, en incrementar la posibilidad de buscar un sentido de trascendencia a la vida. ¿Dónde queda la filosofía? ¿Dónde queda la espiritualidad?

El laicismo no está reñido con la espiritualidad. Y la espiritualidad se educa desde la lectura pausada, la escucha atenta de la música, el paseo sin prisas por el monte, la contemplación de un paisaje, etc. Se trata de actividades que pueden parecer inútiles pero que suponen una gran barrera protectora para el niño que deberá afrontar un mundo cada día más complicado.

En nuestro mundo hemos ido aprendiendo a vivir sin interioridad. Parece como si ya no necesitáramos estar en contacto con lo mejor que tenemos en nuestro interior. Parece que nos puede bastar el entretenimiento que nos ofrecen las modernas tecnologías. Y nos hemos acostumbrado a funcionar sin alma * El hombre del siglo XXI necesita buscar la verdad.

En nuestro tiempo (y así lo transmitimos a nuestros hijos) hemos aprendido a vivir sin raíces y sin hitos. Nos programan desde el exterior y nos dejamos. Nos hace falta parar la actividad frenética para descubrir las respuestas a las preguntas de nuestra vida: ¿De dónde vengo? ¿Dónde voy?

Los niños y adolescentes de hoy están más informados que nunca, pero les falta formación y orientación. Pueden sentirse más perdidos que nunca a pesar de la intensidad de las redes de conexión social.

Pendientes de la prima de riesgo y de la bolsa, hemos dejado de lado las grandes cuestiones sobre nuestra existencia. Hemos evolucionado hacia el escepticismo. Y no nos preocupa. Pero el escepticismo lleva a la fragilidad y a la inseguridad. Queremos ser inteligentes y lúcidos, pero se nos hace difícil encontrar sosiego y paz. Necesitamos liberarnos de la oscuridad interior.

Mientras las ciencias médicas nos aseguran más años de vida, crece nuestra inquietud sobre el sentido de la vida. Necesitamos aprender a vivir para vivir.

Se está empezando a objetivar que las personas que desarrollan más la trascendencia y la vida interior tienen una mayor resistencia ante la enfermedad depresiva. ¿No sería hora de tener en cuenta estos aspectos en los densos e inútiles currículums docentes de nuestros alumnos de secundaria?

El Día Mundial para la Prevención del Suicidio nos plantea, como ciudadanos del mundo, un reto importante: redescubrir el sentido de la vida y sus valores trascendentes. Y estar muy pendientes de quien, a nuestro alrededor, sufre y lo pasa mal. Las redes sociales deben convertirse en redes humanas para que nadie se sienta solo ante una pantalla de ordenador cargada de nombres, pero sin ninguna palabra que le lleve esperanza.

Páginas web de interés:

- [Asociación internacional para la prevención del suicidio](#)
- [Saving and Empowering Young Lives in Europe \(SEYLE\)](#)

Artículo de opinión por Josep Cornellá i Canals.

Artículo publicado el 9-9-2012, revisado por última vez el 27-2-2013

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/10-septiembre-un-dia-para-vida>