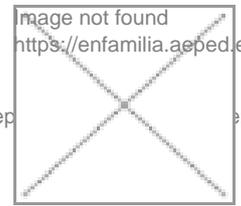




https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/en

ped.es/th



file:///var/www/enfam

Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2019

Desde el año 2003, el 10 de septiembre se celebra el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, para recordar que es evitable y principalmente fomentar compromisos y medidas.

En los últimos 45 años las tasas de suicidio han aumentado un 60%, siendo un problema muy frecuente. Diariamente a nivel mundial unas 3000 personas ponen fin a su vida y hay además 20 intentos de suicidio por cada suicidio consumado. Asimismo se sabe que por cada suicidio, aproximadamente 135 personas sufren un intenso dolor o quedan afectados de alguna otra manera.

Puede ocurrir a cualquier edad con unas tasas entre los jóvenes que han ido en aumento, hasta el punto de que ahora estos son el grupo de mayor riesgo en un tercio de los países, tanto en el mundo desarrollado como en el mundo en desarrollo, y es la segunda causa de muerte en los niños y jóvenes de 10 a 24 años según refiere la OMS.

El suicidio es un problema complejo en el que intervienen muchos factores de diversa índole: sociales, psicológicos, biológicos, ambientales y culturales. Existen factores de riesgo asociados que varían según la zona geográfica. Los trastornos mentales (especialmente la depresión y los trastornos por consumo de alcohol) en Europa y América del Norte, mientras que en los países asiáticos tiene especial importancia la conducta impulsiva.

Y ¿qué se puede hacer?

Las estrategias que contemplan la restricción del acceso a métodos comunes de suicidio (armas de fuego y sustancias tóxicas), así como la prevención y el tratamiento adecuados de la depresión o del abuso de alcohol y de sustancias parecen ser eficaces para reducir las tasas de suicidio, pero sobre todo se debe sensibilizar sobre la importancia de este problema.

Es importante estar atento, conectar con quien ha sufrido de cerca este problema, comunicarse de forma abierta sin silencios, escuchar con empatía y sin juzgar.

Se debe tomar un minuto para darse cuenta de lo que está ocurriendo alrededor: consigo mismo, la familia, los amigos y colegas. Acercarse e iniciar una conversación si se nota algo diferente. Averiguar qué tipo de ayuda está disponible.

Se requiere la intervención de múltiples y variados sectores que van desde el sector de la salud hasta el educativo, legislativo o los medios de comunicación.

Por último, quizás una forma sencilla de participar en este día es encender una vela en la ventana a las 20 h., para recordar la importancia de actuar juntos frente a este dramático desenlace.
https://www.iasp.info/wspd/light/light_a_candle_spanish.pdf

Artículo publicado el 17-9-2019, revisado por última vez el 19-9-2019

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/dia-mundial-para-prevencion-suicidio-2019>