

DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.

10 DE SEPTIEMBRE DE 2022.

Enfermera y Psicóloga General Sanitaria (CM02718).

El suicidio es la primera causa de muerte no natural en l@s más jóvenes de nuestro país. En 2020, se registraron un total de 314 fallecimientos en menores de 29 años. ^[1]

UNA PRIORIDAD DE SALUD PÚBLICA: ^[2]

Uno de cada cinco jóvenes de 14 a 19 años ha deseado estar muert@ alguna vez en el último año. ^[3]



En términos de prevalencia vital, el 9,3% ha intentado quitarse la vida en algún momento de su vida. ^[3]



Muestra preliminar de 6000 estudiantes.

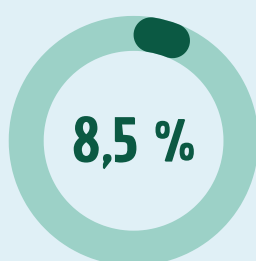
Epidemiología del espectro de la conducta suicida infanto-juvenil en España: ^[3]



IDEACIÓN



PLANIFICACIÓN



COMUNICACIÓN



TENTATIVA

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR, SALVEMOS VIDAS:

Vigila las señales de alerta: ^[4]

- Autolesiones o intentos de suicidio previos.
- Comentarios negativos sobre sí mism@, la vida o el futuro: "No valgo para nada"; "La vida es una mierda"; "No hay solución"; "Quiero desaparecer".
- Cambios bruscos del estado de ánimo o retraimiento social.
- Otras manifestaciones en población infanto-juvenil: Disminución del rendimiento académico, rechazo a acudir al centro educativo, síntomas psisomáticos, problemas de alimentación, trastornos del sueño y consumo de sustancias.



Líneas de ayuda telefónica 24 horas:

Tfno. de la Esperanza: 717 003 717.
Tfno. Fundación ANAR: 900 20 20 10.
Tfno. Atención a la Conducta Suicida: 024.

Espacios de diálogo: ^[5, 6]



Es crucial luchar contra el estigma del suicidio, adoptando una actitud de escucha activa, comprensión y acompañamiento. La validación emocional hace que l@s menores se sientan más segur@s a la hora de expresar sus sentimientos. Además, es importantísimo hablar acerca de la temporalidad de las situaciones, demostrándoles que existen más alternativas y que el simple gesto de compartir sus problemas puede resultar útil para resolverlos.

Alfabetización emocional: ^[6, 7]



Las víctimas de bullying poseen 2,23 y 2,55 veces más riesgo de sufrir ideación y tentativa suicida. El ámbito educativo es el escenario natural para el desarrollo de las competencias socioemocionales en términos de eficacia, eficiencia y efectividad. Destaca: la creación y supervisión de redes de apoyo, la mejora de la autoestima, el manejo de crisis, la formación en solución de problemas y el entrenamiento de habilidades sociales en el aula.

Reivindicación de recursos:



El impacto de la COVID-19 en la salud mental ha sido catastrófico. El Sistema Nacional de Salud necesita invertir urgentemente en profesionales especializados para garantizar un abordaje basado en la evidencia y en la continuidad asistencial. Es vital mejorar las capacidades del SNS para ofrecer una respuesta de calidad, accesible, equitativa y coordinada. Exigimos que el Plan Nacional de Prevención del Suicidio sea una realidad.

Referencias:

[1] INE (2020). *Defunciones por suicidios (edad y sexo)*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística; [2] Organización Mundial de la Salud (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/97488>; [3] Fonseca-Pedrero, E. (5 de mayo de 2022). *Resultados preliminares Estudio PsiCE [sesión de conferencia]*. Jornada de reivindicación por la prevención del suicidio, Congreso de los Diputados, Madrid. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=juLsGkmmvdw>; [4] Fundación ANAR (20 de diciembre de 2021). *Importancia de detectar señales de riesgo de un intento de suicidio de sus hijos/as*. Disponible en: <https://www.anar.org/anar-alerta-de-la-importancia-de-detectar-senales-de-riesgo-de-un-intento-de-suicidio-de-sus-hijos-as/>; [5] Fundación ANAR (22 de diciembre de 2021). *Consejos preventivos para padres ante la ideación suicida de sus hijos/as*. Disponible en: <https://www.anar.org/consejo/consejos-preventivos-para-padres-ante-la-ideacion-suicida-de-sus-hijos-as/>; [6] Fonseca-Pedrero, E. y Díez, A. (2019). *Conducta suicida y juventud: pautas de prevención para familias y centros educativos*. Revista INJUVE, 120. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/331487624_Conducta_suicida_y_juventud_Pautas_de_prevenccion_para_familias_y_centros_educativos; [7] Save the Children (8 de febrero de 2022). *Suicidios en adolescentes en España: factores de riesgo y datos*. Disponible en: <https://www.savethechildren.es/actualidad/suicidios-adolescentes-espana-factores-riesgo-datos>.