

En el marco de la campaña 'Septiembre Amarillo', por el Mes de Prevención del Suicidio

Advierten sobre algunas señales de riesgo de suicidio y qué puede hacerse cuando se presentan en una persona cercana

- Según la OMS, cada año se suicidan más de 700.000 personas, siendo la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años¹.
- En Argentina, en 2021, unas 2.865 personas perdieron la vida por suicidio, y la franja etaria más afectada fue la que va desde los 15 a los 29 años, con 1.076 casos en total².
- Como parte de la campaña 'Septiembre Amarillo', que este año lleva el hashtag #AcompañarPreviene, especialistas informan cuáles son las señales de riesgo de suicidio y brindan recomendaciones respecto a qué hacer cuando se presentan en una persona cercana.

Buenos Aires, 31 de agosto de 2023 – En el marco de 'Septiembre Amarillo', instaurado como el mes para la prevención del suicidio y, particularmente, el 10 de septiembre, establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el Día Mundial de la Prevención del Suicidio³, destacados especialistas explican cuáles son las señales de riesgo de suicidio en una persona y qué pueden hacer sus allegados al notarlas.

Al igual que en ediciones anteriores, la campaña 'Septiembre Amarillo' tiene la denominación '**Busca el Sol**', en alusión al girasol, la flor que cada día se orienta hacia el sol para crecer y florecer⁴. Además, este año, la iniciativa lleva en las redes sociales el hashtag #AcompañarPreviene, ya que hace foco en la importancia de acompañar a quienes atraviesan una situación que implica riesgo de suicidio, con el objetivo de prevenir la muerte autoprovocada.

"El acompañante es fundamental, cumple la tarea de ser como un ancla que mantiene firme en el puerto a la persona con riesgo de suicidio. Frecuentemente, el que acompaña es el primero en detectar que algo no está bien. La pareja, el padre, la madre o el hijo notan un cambio, notan el malestar incluso antes que la persona misma", explicó el **Dr. Marcelo Cetkovich**⁵, psiquiatra, Director Médico de INECO y Vicepresidente de la Asociación Argentina de Psiquiatras (AAP).

"Una persona que está en un cuadro depresivo grave o alguna otra condición que le provoque ideas de suicidio, no se da cuenta que tiene una enfermedad hasta que comienza un proceso que le permite analizarlo. El malestar te va invadiendo de manera subrepticia, paulatina, y uno piensa que el problema es uno. Esto cambia recién cuando hay una intervención de un profesional de la salud mental", añadió el **Dr. Cetkovich**⁵.

¹Organización Mundial de Salud (OMS). Depresión. Marzo 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
Consultado: agosto 2023

²Ministerio de Salud Argentina. Estadísticas Vitales, Información Básica, Argentina – Año 2021 [Internet]. Disponible: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/serie_5_nro_65_anuario_vitales_2021_-_web.pdf Consultado: Julio 2023

³Organización Mundial de la Salud (OMS). Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2023. [World Suicide Prevention Day 2023 \(who.int\)](https://www.who.int). (Consultado el 16 de agosto de 2023).

⁴Pfizer Upjohn, Fundación INECO. Septiembre Amarillo. Publicado Septiembre 2022. Disponible: <https://www.septiembreamarillo.com/argentina.html>. Consultado: Agosto 2023.

⁵Entrevista realizada al Dr. Marcelo Cetkovich el 14 de agosto de 2023.

Según las cifras disponibles más recientes de las Estadísticas Vitales del Ministerio de Salud de la Nación, en Argentina se registraron 2.865 muertes por suicidio en 2021, cifra que superó la cantidad de fallecimientos ocurridos en ese mismo año debido a enfermedades como el Alzheimer, trastornos metabólicos, desnutrición, apendicitis y malformaciones congénitas². En dichas estadísticas también puede observarse que 2.280 de los fallecidos fueron varones y que la franja etaria que va de los 15 a los 29 años fue la que más decesos concentró, con 1.076². A nivel global, en tanto, la OMS estima que “cada año se suicidan más de 700.000 personas” y que “el suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años”¹.

“Existen una serie de factores de riesgo, que también pueden ser llamados alertas o *red flags* (banderas rojas), que son importantes considerar. En primer lugar, si la persona tuvo un intento previo de suicidio, si tiene pensamientos o intenciones relacionadas con la muerte, si la persona padece algún trastorno de la salud mental como depresión u otro trastorno psiquiátrico diagnosticado”, explicó la **Dra. Teresa Torralva**⁶, psicóloga, doctora en Medicina y Jefa del Departamento de Neuropsicología de la Fundación INECO.

Y añadió: “Otros factores que suman al riesgo son una pérdida reciente de alguien muy cercano y significativo, conductas impulsivas, desesperanza y padecer ansiedad severa”⁶.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) también menciona factores de riesgo de suicidio, entre los que se encuentran tener “un problema de alcohol o drogas”, “sufrir una enfermedad o dolores crónicos”, “haber vivido guerras o sufrido actos violentos, traumas, abusos o discriminación” y estar “socialmente aislados”⁷. Sin embargo, así como existen factores de riesgo, hay también factores “protectores”, afirmó la **Dra. Torralva**⁶, es decir maneras de ayudar y acompañar a quien tiene intenciones de muerte.

Según la OPS, “los suicidios son prevenibles” y “preguntar sobre el suicidio no provoca el acto en sí”, sino que “reduce la ansiedad y ayuda a las personas a sentirse comprendidas”. Además, recomienda encontrar un “momento adecuado y un lugar tranquilo” para hablar y escuchar, así como “animar a la persona a pedir ayuda a un profesional”, ofrecerse a acompañarla a las citas médicas y, si se cree que la persona “corre un peligro inmediato, no dejarla sola”⁷.

Por su parte, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP, por sus siglas en inglés) propone cinco pasos de acción para “ayudar a salvar una vida”: preguntar, estar presente, mantener segura a la persona, ayudarla a conectar y dar seguimiento⁸.

Para el **Dr. Cetkovich**, “hablar es una gran primera medida de auxilio, porque probablemente eso haga que, por primera vez, la persona se sienta acompañada”, pero también señaló que es necesario “encontrar la forma” y recomendó usar frases como: “Algo te está pasando y me preocupa, estoy para escucharte. No tengas miedo de hablar conmigo, no voy a reaccionar mal, estoy para ayudarte”⁵.

Por otro lado, el **Dr. Cetkovich** dijo que al hablar con alguien que está deprimido o tiene intenciones suicidas “no hay que juzgar” ni decir frases como “son ideas tuyas, se te va a pasar”, ya que invalidan el malestar del otro, al no tomarlo en cuenta. “Las comunicaciones acerca del suicidio deben ser tomadas seriamente y tenidas en cuenta”, agregó⁵.

⁶ Entrevista realizada a Teresa Torralva el 14 de agosto de 2023.

⁷ Organización Panamericana de la Salud (OPS) Folleto publicado el 4 de octubre de 2021. [¿Conoce a alguien que podría estar pensando en suicidarse? - \(paho.org\)](#). (consultado agosto 2023)

⁸ World Suicide Prevention Day. TAKE TIME TO REACH OUT. [Take-Time-to-Reach-Out.pdf \(iasp.info\)](#). (Consultado el 17 de agosto de 2023).

La fundación estadounidense Jed, dedicada a la protección de la salud emocional y la prevención del suicidio en adolescentes y adultos jóvenes, hace otra recomendación: al hablar con alguien que está pensando en suicidarse no hay que prometerle confidencialidad sobre el tema, ya que esta persona “necesita ayuda profesional”⁹ y es necesario ampliar su red de apoyo.

En opinión del **Lic. Amado Pauletti**, psicólogo clínico y presidente de la Fundación Clínica de la Familia de Río Cuarto, Córdoba, “los familiares o allegados a una persona que expresa ideas de suicidio, deberían valorar la situación seriamente. Sentarse a hablar claro y abiertamente sobre el suicidio va a resultar doloroso e incómodo. Es necesario algo de coraje y determinación para escuchar y no evitar la situación. Ayuda expresar preocupación y disposición a escuchar sus sentimientos. Es muy importante aceptar los sentimientos que expresa. No juzgarlo. No cuestionarlo. No dar sermones sobre el valor de la vida”¹⁰.

La **Dra. Torralva**, por su parte, mencionó los cuidados que deben tener para sí mismos quienes acompañan al paciente, con el objetivo de “evitar la sobrecarga mental y física que tienen las personas que cuidan”, y en este sentido mencionó componentes protectores, entre ellos “hacer actividades que sean muy llevaderas, actividades donde uno siente que el tiempo no pasa o no importa, donde uno deja de lado las preocupaciones. Puede ser una actividad física o salir con amigos”, señaló⁶.

Otros componentes protectores son “darle un lugar en nuestra agenda a relaciones interpersonales que sean profundas y significativas, y tener un propósito de vida que exceda al de cuidar a mi familiar, ya que un propósito de vida protege la salud emocional”. Por último, también son factores protectores “orientarse al logro, a alcanzar objetivos mediante acciones concretas” y “fomentar los sentimientos positivos tales como el optimismo o el agradecimiento”⁶.

“Estos protectores de la salud emocional sirven para cualquier persona y, muy particularmente, a quienes cuidan o acompañan a una persona con problemas de salud mental, porque compensan el riesgo de *burnout* o estrés del cuidador. Y, por supuesto, también ayudan a la propia persona que atraviesa un trastorno de salud mental”, añadió la **Dra. Torralva**⁶.

La campaña ‘Septiembre Amarillo’ (www.septiembreamarillo.com)⁴ es una iniciativa de la OMS³ que cuenta con el auspicio de la Fundación Ineco, y de la División Upjohn de Pfizer. El nombre fue instituido desde 1994 en homenaje a Mike Emme, un joven estadounidense de 17 años que falleció por suicidio en un momento de profunda desesperación. Sus padres eligieron ese color porque era el mismo del que había pintado su auto Ford Mustang 1968, que había restaurado¹¹. Esta página web cuenta con información detallada acerca de la iniciativa e información importante para el público en general.

El **Lic. Martín Javier Martínez Lozano**, Gerente General de Upjohn división de Pfizer para el Cono Sur y Región Andina, destacó que Upjohn forma parte de la campaña ‘Septiembre Amarillo’ por cuarto año consecutivo, y señaló que “la iniciativa del Mes y el Día Mundial de Prevención del Suicidio busca principalmente compartir con la comunidad información que contribuye a enfrentar estas situaciones para las que habitualmente las personas no estamos preparadas, así como destacar la importancia de consultar con los profesionales de la salud mental”.

⁹ The Jed Foundation. Hurley K. How to Ask Someone If They Are Thinking About Suicide. [JED \(jedfoundation.org\)](http://jedfoundation.org). (Consultado el 17 de agosto de 2023)

¹⁰ Entrevista realizada al Lic. Amado Pauletti el 25-8-23.

¹¹ Yellow Ribbon: Suicide Prevention Program. Who we are. Disponible: <https://yellowribbon.org/who-we-are/>. Consultado: Agosto 2023

“Un error que se comete frecuentemente al hablar de suicidio es historiarlo, el famoso ‘se suicidó porque...’. Sin embargo, son condiciones clínicas las que lo producen”, dijo el **Dr. Cetkovich**⁵. Por su parte, la **Dra. Torralva**, en línea con el hashtag elegido para la campaña de este año, afirmó: “Acompañar previene la muerte por suicidio, que es lo último que uno quisiera para un familiar”⁶.

Upjohn División de Pfizer

En Upjohn como división de Pfizer, nos enfocamos en ayudar a resolver la carga global de enfermedades no transmisibles (ENT) poniendo a disposición de todos los pacientes, en todas partes, soluciones de salud confiables y de calidad.

A pesar de los importantes avances médicos en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas, las ENT, como las enfermedades cardiovasculares, siguen siendo una de las principales causas de muerte y discapacidad a nivel mundial, especialmente en los mercados emergentes¹². Habiendo aumentado sus esfuerzos para encontrar intervenciones escalables, factibles y efectivas, los gobiernos y las agencias de salud ahora enfrentan una serie de desafíos únicos y crecientes. Para conquistarlos, los sistemas nacionales de salud necesitan un socio en el que puedan confiar, uno que no solo crea que todos merecen una buena salud, sino que tenga la cartera, la experiencia y los conocimientos para hacer realidad esta creencia.

En Upjohn, estamos en una posición única para cumplir la promesa de buena salud para todos. Como división de Pfizer, nuestro legado respalda nuestra fortaleza: como proveedor premium de medicamentos en mercados desarrollados y emergentes; una marca de confianza que respalda la calidad de nuestros productos y personas; y un líder de la industria con un compromiso inquebrantable de mejorar continuamente nuestras capacidades de fabricación, comerciales y médicas en apoyo de nuestra misión y propósito más amplios.

Mientras miramos hacia el futuro, los pacientes, las personas y las empresas son la piedra angular de nuestros esfuerzos por construir un mundo más saludable para todos.

Contacto:

Upjohn división de Pfizer: Piedad Ortiz – Corporate Affairs Manager Tel. (+54911) 5655 4483 - piedad.ortiz@pfizer.com

###

PP-UCA-ARG-0162

¹² Organización Panamericana de la Salud (OPS). Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en las Américas. Disponible: <https://www.paho.org/es/noticias/29-9-2021-enfermedades-corazon-siguen-siendo-principal-causa-muerte-americas>
Consultado: Agosto 2023