



Una pintada relativa al suicidio bajo las escalinatas del IES Jorge Juan de Alicante. El pasado año, 170 personas se quitaron la vida en la provincia: 133 hombres y 37 mujeres.

ALEX DOMÍNGUEZ

La pandemia deja un récord histórico de suicidios y una peor salud mental

► Ciento setenta personas se quitaron la vida en la provincia en 2020, la cifra más alta en cuatro décadas ► Casi el 80% eran hombres ► Expertos lo atribuyen al aislamiento, la soledad y los problemas económicos derivados de la crisis sanitaria

R.PAGÉS

■ Ciento setenta personas se quitaron la vida el año pasado en la provincia de Alicante sellando así un récord histórico a la par que dramático. La de 2020 fue la cifra más alta de muertes por suicidio registrada por el Instituto Nacional de Estadística en las últimas cuatro décadas. En concreto, desde el año 1980, cuando comenzó a tener registros provinciales. Ciento setenta historias, ciento setenta familias, ciento setenta vidas truncadas por un fatal desenlace, que representan un incremento del 6% con respecto a los 160 casos de 2019, y a las que también se suma una enorme lista de personas que intentaron poner fin a su vida de forma precipitada, pero que no acabaron consumando el suicidio: veinte tentativas por cada persona que sí lo consiguió, según las estima-

ciones de la Organización Mundial de la Salud.

Del total de casos registrados, casi el 80 por ciento fueron hombres: 133 frente a 37 mujeres, un fenómeno que, según los expertos responde al hecho de que los varones suelen hacer tentativas de suicidio mucho más letales que las mujeres -precipitaciones, ahorcamientos, uso de armas-, mientras que ellas recurren de manera más habitual a la ingesta de pastillas, cortes o autolesiones, lo que hace que el intento de suicidio se acaben consumando en un número bastante inferior.

El aislamiento, la soledad y los problemas económicos surgidos en muchos hogares a raíz de la pandemia de covid-19 son los principales causantes de este brutal incremento de los suicidios y las lesiones autolíticas registradas durante el pasa-

do año. También, del aumento de ciudadanos con problemas de salud mental y pensamientos suicidas que llegan cada día en busca de ayuda a las consultas de médicos y especialistas. Así al menos lo consideran los distintos expertos consultados por este diario, que definen este grave deterioro generalizado que se ha producido en el último año y medio en la salud mental como «la otra gran pandemia» de nuestra década.

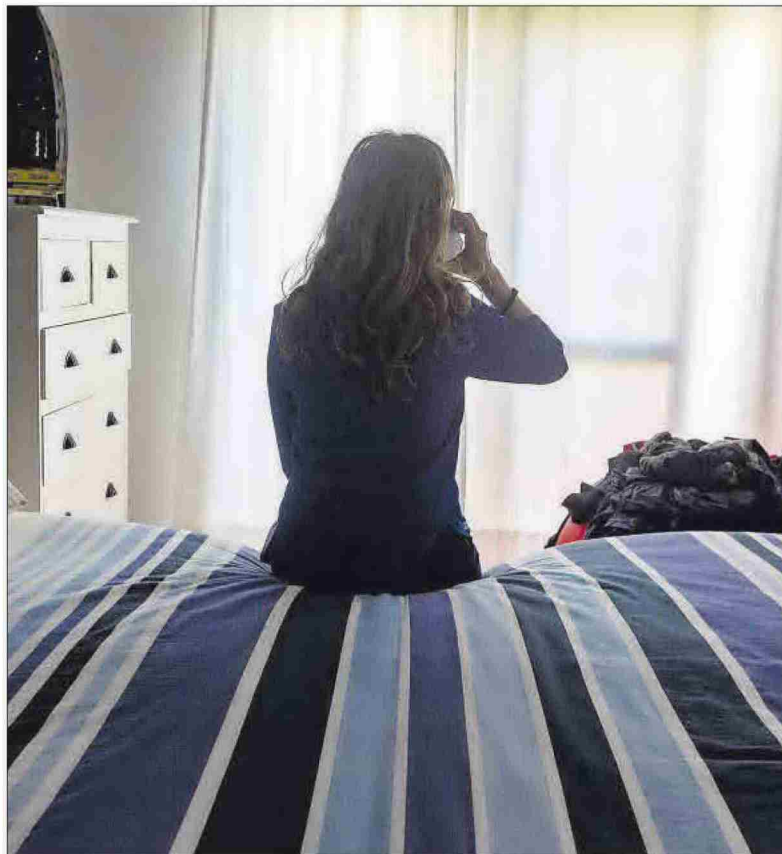
Este tipo de muertes se incrementan de forma alarmante en menores de 15 años: de 7 a 14, una de ellas en Alicante

Alberto Gadea es el jefe del servicio de Psiquiatría del Hospital Comarcal de la Marina Baixa. Su experiencia diaria, como la de muchos otros psiquiatras y psicólogos, corroboran los datos que la pasada semana dio a conocer el INE. «Estamos asistiendo a un incremento de los casos de suicidio y de tentativas de suicidio como nunca se había dado antes», asegura, para después poner el acento en un colectivo concreto: el de jóvenes y adolescentes, donde los suicidios se han incrementado de manera alarmante -14 menores de 15 años se quitaron la vida en 2020, uno de ellos en la provincia, frente a los 7 que hubo en 2019 en el conjunto del país- y son la segunda causa de muerte en Alicante entre la población de 15 a 39 años, sólo por detrás de los decesos que provoca el cáncer.

La Confederación de Salud Mental de España apunta a que nueve de cada diez suicidios tienen asociado algún problema de salud mental, en muchos de ellos, una depresión severa. El responsable del servicio de Psiquiatría del Hospital vilero explica que es difícil establecer un código para poder detectar de forma precoz señales de alarma, porque las manifestaciones del suicidio son tan dispares como los individuos que lo llevan a cabo. Gadea, no obstante, opina que detrás de ellos está en la mayoría de los casos la desesperanza. «La pandemia nos ha obligado a aislarnos, a romper con rutinas; este parón ha ayudado a muchas personas a reflexionar sobre su vida, pero para otras ha resultado tremendamente angustiante», explica el psiquiatra, que también apunta a situaciones concretas: «Hay personas que han

Tratamiento Pocos profesionales y cada vez más demanda

► Uno de los graves problemas a los que ahora nos enfrentamos es que «la Sanidad pública no tiene suficientes profesionales para poder frenar esta crisis de salud mental», alerta la doctora en Sociología y enfermera Alba Navalón. Experta desde una doble vertiente, lamenta que, en muchos casos, los tratamientos para personas con patologías mentales solo llegan a «quienes tienen recursos o pueden costárselo por lo privado o a quienes tienen una enfermedad aguda y en un momento muy determinado: un brote psicótico, una tentativa suicida, una depresión mayor... Pero, ¿y el resto que tienen patologías que pueden desencadenar en ese intento suicida y no tratas? Esa gente se queda en el limbo». La Generalitat anunció en agosto un plan con medidas urgentes para tratar de invertir esta tendencia, del que no se sabe nada tres meses después. **r.p.**



La soledad a la que muchas personas se han visto sometidas ha sido un desencadenante.

DAVID REVENGA

cifras totales de muertes por suicidio ya es grave hablando en abstracto, para Malena Fabregat aún lo es más atendiendo a que «detrás de esas cifras hay personas reales, con vidas reales, a las que ponen fin convencidos de que no pueden hacer frente a las complicaciones de la cotidianidad», algo que define como «un drama». Y plantea que la vía para hacer frente a esta grave crisis debe necesariamente considerar los factores sociales y comunitarios que la explican, algo que hasta ahora no se ha colocado en el centro de las estrategias de intervención, que suelen priorizar el punto de vista estrictamente médico: «Solo vamos a ser capaces de comprender estas pautas de comportamiento si entendemos profundamente cuáles son las necesidades sociales de los sujetos y las formas en la que los sistemas sociales las acogen o las rechazan».

Tarea de todos

Hacerlo es tarea de todos. Así lo cree Alba Navalón, también doctora en Sociología y miembro de este mismo departamento en la UA. Esta experta, que además es diplomada en Enfermería, advierte que es el conjunto de la sociedad quien ha de colaborar para poder mitigar estos problemas en las relaciones sociales y acabar con muchos de los estigmas que todavía rodean al suicidio y a las enfermedades mentales en general. «En lugar de señalar a una persona por ser 'rara' deberíamos tomar un papel activo, preocuparnos por conocer sus circunstancias para saber si puede tener algún problema que se podría resolver con la ayuda adecuada», indica.

La profesora Navalón, no obstante, lamenta la falta de patrones para poder detectar de manera precoz el suicidio, que no haya «señales de alarma claras que el resto de la sociedad pueda captar», algo que acaba siendo «muy doloroso para las personas de su entorno y muy dramático en general», concluye.

desarrollado sentimientos de tristeza que aún no han podido superar; otras que siguen teniendo miedo a juntarse con sus iguales, a retomar las actividades que hacían antes, lo que ahonda este sentimiento de aislamiento; mucha gente que ha pasado el confinamiento sola y a la que le ha dado por pensar qué pasaría si le sucediera algo grave y no pudiera pedir ayuda a nadie; o personas que han sentido tantísima desesperanza a la hora de afrontar el futuro que no han sido capaces de seguir adelante». En definitiva, apunta Gadea, la ruptura de redes sociales básicas que funcionan como sostén emocional de muchos individuos, como la familia, el trabajo, los amigos, los compañeros de clubes sociales o deportivos, la actividad física, ha desembocado en que los servicios públicos de salud mental se hayan visto desbordados, con decenas, cientos de casos de personas que ya presentaban patologías previas que se han agravado a raíz de la pandemia y de muchas otras que las han desarrollado durante la crisis sanitaria.

Doble campo de actuación

Precisamente a esa ruptura de redes sociales también hace alusión Malena Fabregat, doctora en Sociología de la Salud y miembro del departamento de Sociología de la Facultad

de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad de Alicante. «La salud mental individual depende directamente de la salud social y de las relaciones que mantenemos con los demás», apunta. Por eso, la deriva general hacia situaciones de mayor aislamiento y de menor comunicación directa con otras personas por la crisis que hemos vivido están, a su juicio, «claramente relacionadas con el incremento de los casos, pero sobre todo con el incremento de la angustia de aquellos que ya estaban en situación de fragilidad antes de la pandemia». Para esta experta, que también preside el Comité de Investigación de Sociología de la Salud de la Federación Española de Sociología, estaríamos ante una especie de pescadilla que se muere de la cola. Porque junto a la dismi-

nución de la frecuencia de las relaciones interpersonales, «también en estos meses se ha complicado el apoyo que el sistema público de protección ha podido ofrecer a las personas que se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad, lo que ha mermado las posibilidades de detectar los casos y atenderles de urgencia».

Por eso, si este incremento de las

El primer paso es dejar de ocultar el fenómeno

Los especialistas ven urgente poner el suicidio en el centro del debate y liberarlo de viejos estigmas

R. PAGÉS

■ De los suicidios rara vez se habla en público. No suelen salir en los medios de comunicación, a no ser que la persona que se ha quitado la vida sea alguien relevante, y tan solo se tratan para dar cifras vacías y casi siempre grandilocuentes. Pero no hay conversaciones en el día a día y, sobre todo, siguen rodeados de demasiados estigmas y

demasiada culpa. Así lo creen los expertos consultados por este diario, que consideran la ocultación de este fenómeno como una de las mayores trabas para poder detectar posibles casos de manera precoz e iniciar su abordaje a tiempo.

Tanto el psiquiatra Alberto Gadea como las sociólogas Malena Fabregat y Alba Navalón apuntan a todos los pensamientos negativos que hay en torno al suicidio como la principal causa de que los mismos se sigan ocultando. «Se esconden porque todavía hay un poso de falta de comprensión del fenómeno de la enfermedad mental y del suicidio que conduce a una suerte de culpabilización del sujeto que

decide acabar con su vida o de las personas de su entorno por no haber sabido ayudar». La profesora Fabregat añade que «este pensamiento es muy dramático porque significa que, desde el punto de vista social, no entendemos en absoluto las dinámicas que conducen a estas situaciones: debemos dejar de pensar que las personas que deciden acabar con su vida y que su entorno han fallado, y dedicar nuestros esfuerzos a entender las circunstancias que han llevado a tomar esta decisión, activando los recursos de apoyo para proteger a quien se halla en una situación de vulnerabilidad y a sus allegados». Por eso, los expertos abogan por la

necesidad de «desculpabilizar este tipo de procesos para que podamos llegar a tiempo de detectarlos y tratarlos sin juicios de valor».

Para el doctor Gadea, los estigmas que aún rodean a este fenómeno y el sentimiento de culpa, además de interferir en la detección temprana, también llegan a causar problemas de salud mental en quienes se quedan: «Muchos familiares o amigos acaban también en consulta porque son incapaces de sobrellevar la vergüenza, la culpa, la rabia, el no haberlo sabido ver... Se crea un sentimiento de angustia tan grande que necesitan ayuda profesional, muchas veces, durante meses o incluso años».