Recientemente se conmemoró una vez más el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, una fecha clave para reflexionar sobre una silenciosa crisis de salud pública que puede ser devastadora y que afecta a miles de chilenos cada año.

Las cifras hablan por sí solas. En Chile, el suicidio es la principal causa de muerte en jóvenes de 20 a 24 años, ocupando incluso el sexto lugar en Latinoamérica en tasas de suicidio, según datos de la Organización Mundial de la Salud. Es por esto que especialistas hacen un llamado a abordar el tema para entenderlo y generar conciencia en todas las personas.

Anuncio Patrocinado

La especialista Catalina Zamora Salinas, psicóloga de Los Leones Interclínica, destaca la importancia de detectar a tiempo los síntomas de la depresión, como la “tristeza persistente, pérdida de interés, cambios en el apetito, dificultades para dormir, concentrarse o interactuar socialmente, fatiga, sentimiento de culpa o inutilidad, y pensamientos de muerte o suicidio”. Estas serían señales que se deben tener en cuenta para diagnosticar y tratar la depresión de manera oportuna, previniendo riesgos mayores.

Durante años, los problemas de salud mental han sido vistos frecuentemente con un cierto grado de estigma o como temas tabúes, algo que resulta contraproducente para abordarlo y tratarlo, explica la especialista. “Desestigmatizar el diálogo sobre la depresión y la ideación suicida es fundamental. Buscar apoyo y consultar no es motivo de vergüenza, sino una acción necesaria para evaluar y tomar medidas adecuadas”, advierte.

Señales silenciosas

Especialistas han subrayado la importancia de escuchar y estar atento a señales de alerta tanto en el paciente como en su entorno. Así lo comparte la psicóloga Catalina Zamora, quien ha observado diversos casos y sus principales signos, “la tendencia al aislamiento, episodios depresivos, antecedentes personales o familiares de intentos de suicidio, y verbalizaciones como ‘ganas de dormir y no despertar’ son indicadores de ideación suicida pasiva,” comenta. Si bien no garantizaría la acción, el especialista sugiere que son señales serias de que una persona requiere intervención.

En estos casos el consejo apunta a conversar abiertamente estos temas, ponerlos sobre la mesa, preguntar sin temor, escuchar y normalizar los problemas de salud mental. “No hay que temer a plantear el tema si se sospecha padecerlo. Preguntar sobre estos pensamientos no incrementa el riesgo; por el contrario, puede proporcionar alivio al paciente, mostrando que alguien está dispuesto a escuchar y ayudar,” aclara.

Cambiar de mentalidad y tomar acción

En Chile existen recursos y programas para apoyar a quienes enfrentan problemas de salud mental. Las opciones incluyen la telemedicina, líneas de ayuda y servicios de apoyo colectivo, acceso a mayores canales de información y más inmediatos, entre otros. Sin embargo, la especialista de Los Leones Interclínica, asegura que fortalecer estas redes y asegurar un acceso adecuado a la salud mental son pasos esenciales para enfrentar esta crisis.

“Hacemos un llamado a todos los chilenos a prestar atención a las señales de alerta, desestigmatizar la salud mental, y buscar apoyo profesional apenas se requiera, puedo que cada acción -por más pequeña que sea- puede marcar la diferencia y salvar vidas”, concluye Zamora.

y tú, ¿qué opinas?