



**TERCERA CAUSA DE MUERTE, ENTRE JÓVENES DE 15 A 24 AÑOS**

# El silencio, alerta ante el suicidio

La falta de comunicación para transmitir emociones en momentos difíciles es una de las principales causas para que alguien atente contra su vida, coinciden sobrevivientes, deudos y expertos. “Algo que nos caracteriza a quienes tenemos ese tipo de conductas de riesgo, es que no queremos que los demás sepan lo que sentimos... por miedo al rechazo, la estigmatización y a que nos desamparen emocionalmente”, comparte Diego. Especialistas recomiendan a padres y a cualquier persona estar atentos a cambios importantes de sus seres queridos **CDMX Y MÉXICO P. 7 Y 3**

**ENCIERRO DE LA PANDEMIA ORILLÓ A DIEGO VICTORIA A QUERERSE QUITAR LA VIDA**

## Desesperanza, silencio y falta de atención pueden llevar al suicidio

**Alerta.** Familiares de quienes murieron y especialistas del fenómeno advierten que ante cualquier señal de depresión o falta de comunicación es necesario atenderlo de inmediato

ÁNGEL ORTIZ

Diego Victoria entrelaza las manos, toma su tiempo y explica cómo alimentó ese sentimiento de desesperanza que lo orilló a tomar la determinación de intentar quitarse la vida.

“Fue el encierro de dos años por la pandemia, no saber cómo afrontar la nueva normalidad, lo que se sumó a varias situaciones personales que fueron alimentando ese sentimiento de ira, miedo y, principalmente, dolor emocional”, comentó a **24 HORAS** el joven quien portaba una gorra blanca y distintivos contra el suicidio.

Quienes han atravesado por un intento de suicidio, así como sus familiares y expertos señalan que la falta de comunicación para transmitir emociones, cambios de humor, el silencio continuo y el sentimiento de desesperanza son factores que pueden llevar a una persona para atentar contra su vida.

Para Diego, un joven de 25 años quien tuvo tres tentativas de matarse lo explicó así: “Mi mente se nubló por completo de estos pensamientos negativos, de estas ideas de muerte, de esta idea de que tal vez yo nunca sería capaz de salir de ese abismo, de salir de todo ese sufrimiento”.

Consideró que no sería capaz de hacer frente a ese dolor emocional que no tenía ningún objetivo real, algo que lo hiciera levantarse todos los días y cada día se sentía como una carga para los demás.

El joven describió que entre cada intento de suicidio transcurrió aproximadamente un mes, siendo la desesperación y la frustración el factor detonante en cada una de ellas.

Manifestó que su familia no se dio cuenta de la situación por la cual atravesó y fue únicamente una amiga cercana quien lo acompañó en su peor momento, pues con ella siempre tuvo la confianza y encontró un refugio para expresar el dolor que sentía.

“Algo que nos caracteriza a quienes tenemos ese tipo de actitud, de conductas de riesgo, conductas suicidas, es que no nos motivamos, no queremos que los demás sepan lo que estamos sintiendo en este momento por miedo al rechazo, por miedo a la estigmatización, por el miedo a que nos desamparen emocionalmente”, alertó.

**DOLOR Y CARGA POR LA AUSENCIA DE UN HIJO**

Consuelo García y su esposo, el señor Jesús Acevedo, contaron que su hijo se suicidó hace dos años, a la edad de 14 años, por lo cual enfrentaron una constante lucha de emociones que los ha llevado a buscar ayuda psicológica y tanatológica para poder continuar.

El señor Acevedo explicó que una de las cargas a las que se han enfrentado es el reproche, pues se culpan diciendo: “Tú fuiste, tú hiciste algo malo, cuando uno sólo quiere lo mejor para los hijos”,



Mientras que Consuelo García relató que lo más difícil ha sido lidiar con la ausencia de su hijo y mantenerse fuerte para sus dos hijas, además de enfrentar “el miedo de volver a fallar”.

“Mi hijo era un niño sano, alegre, un niño bromista, le gustaba mucho bromear, jugar, era un niño de hogar, no era un niño callejero, de pocas amistades, yo siempre lo vi contento; a lo mejor en algunas ocasiones con cambios de humor repentinos que lo asimilaba a la edad, a la adolescencia, pero no más allá de que yo hubiera podido haberme dado cuenta de que no quería vivir”.

Ahora, la familia compuesta por madre, padre y dos hijas se unen para tratar de cerrar esa herida y lo tratan con un grupo de ayuda con familiares de quienes atraviesan por esta pena.

Se abrazan, portan una playera con el retrato del integrante de la familia que ya no está con ellos y en ella se lee: “En honor a Marcos”.

#### ES UN HECHO SOCIAL Y NO INDIVIDUAL

La psicóloga y tanatóloga Aline Rivera, especialista en psicoterapia infantil, en tanatología resiliente y en suicidología explicó que la falta de comunicación entre padres e hijos, no poner atención cuando pasan mucho tiempo en silencio, las constantes depresiones y sentimientos de culpabilidad son factores de alerta.

“Es un hecho social más que individual (...) podemos hablar desde factores sociales, factores económicos, factores familiares, cuestión de abuso, algún trauma psicológico por el cual esté atravesando, también la parte de los duelos no resueltos”, dijo.

Reiteró que no hablar hacia el interior del núcleo familiar, conocer cómo está el estado de ánimo de los padres, hijos, hermanos, abuelos, tíos y primos, no tener la comunicación adecuada es una causa para no detectar un intento de suicidio a tiempo.

Las estadísticas a nivel nacional, dijo, refieren que en 2020 hubo más de 7 mil muertes; mientras que a nivel global cada 40 segundos alguien se quita la vida; siendo la población de entre los 13 y 35 años donde existe mayor índice de conductas suicidas.

Línea de Seguridad y el Chat de Confianza 55 5533 5533, del Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México.



Las redes sociales en el suicidio pueden

funcionar como una herramienta para generar redes de apoyo o pueden generar situaciones de acoso o bullying con un impacto negativo”

#### ALINE RIVERA

Especialista en tanatología resiliente y en suicidología

## Suicidio, tercera causa de muerte en jóvenes: Inegi

En 2022, el suicidio fue la tercera causa de muerte en México entre los jóvenes de 15 a 24 años de edad, de acuerdo con datos de la Secretaría de Salud y el Inegi, además de estar entre las principales causas de fallecimiento en otras edades.

Aunque se registró una reducción en la tasa de suicidio, que pasó de 6.6 por cada 100 mil habitantes, en 2021, a 6.4 en 2022, desde 2017 la tendencia es al alza.

El año pasado, el suicidio fue la tercera causa de fallecimiento entre la población de 15 a 24 años de edad, con 2 mil seis casos; la cuarta causa entre menores de 10 a 14 años, con 232, y la quinta causa entre jóvenes de 24 a 34 años, con 2 mil 271, siendo este último sector el más afectado, de acuerdo con datos del Inegi.

En la estadística de defunciones registradas, el año pasado se contabilizaron 8 mil 237 suicidios. De estos, mil 529 (18.6 %) corresponden a mujeres y 6 mil 705 (81.4%) a hombres.

Pérdida de un ser querido, bullying o acoso, discriminación, rechazo u hostilidad por identidad de género u orientación sexual, racismo, violencia, preocupación, inseguridad son algunas de las causas que pueden llevar al suicidio, de acuerdo a organizaciones.

La organización Healthy Children, ha señalado que cuando los signos de problemas de salud mental duran semanas, no se puede asumir que es solo un estado de ánimo pasajero: “Los estudios muestran que 9 de cada 10 adolescentes que se quitaron la vida tenían problemas como la ansiedad”.

Ante ello, los especialistas de esa organización recomiendan los padres de familia y a cualquier persona estar atentos a cambios importantes en los patrones de sueño, el apetito y las actividades sociales de su hijo.

“El autoaislamiento, especialmente para los niños que generalmente disfrutaban salir con amigos o practicar deportes, puede indicar serias dificultades. Si su hijo tiene más dificultades de lo normal con las tareas escola-



res, las domésticas y otras responsabilidades, estas son señales adicionales”, advirtieron.

Refirieron que algunas de las frases que suelen hacer las personas que están pensando suicidarse son: “Quiero morir”, “Me pregunto cuántas personas vendrían a mi funeral”, “A veces desearía poder irme a dormir

y nunca despertarme”, entre otras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha señalado que la muerte por suicidio alcanza aproximadamente 803 mil fallecimientos cada año. El Día Mundial de la Prevención del Suicidio tendrá lugar el próximo 10 de septiembre. / KARINA AGUILAR

## Hombres se suicidan más

Una constante en las estadísticas del Inegi en todas las edades, es que en miembros del sexo masculino es más común el quitarse la vida.

Defunciones por presunto suicidio, según grupos de edad y sexo (2022)

