

Boletín No. 52



Foto: Tomada de Shutterstock.

¿Estás bien? ¿Cómo te sientes? Si lo pregunta podría prevenir una muerte

- *Investigadores de la Universidad CES exponen formas cercanas de actuar para prevenir la ideación suicida en Colombia, que este año alcanza 1.564 casos reportados en el país, según datos del Instituto Colombiano de Medicina Legal.*
- *El próximo sábado 10 de septiembre se conmemora el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.*
- *Según datos de Medicina Legal, en Colombia se registraron 1241 hombres y 323 mujeres han perdido la vida. Los jóvenes, niños y adolescentes con edades entre los 15 y 39 años son la población más vulnerable.*

Descarga [aquí](#) el audio del Doctor Juan Carlos Jaramillo Estrada, docente de la Facultad de Psicología Universidad CES.

Medellín, septiembre 8 de 2022. Prevenir la intención de muerte que manifieste una persona puede estar en manos de otra o de un colectivo. Por lo menos es lo que sugieren investigadores de la Universidad CES como estrategia para evitar más casos de suicidio en Colombia a propósito del Día Mundial para la Prevención del suicidio que se conmemora este sábado 10 de septiembre.



Según El Instituto Colombiano de Medicina Legal entre enero y julio de 2022 se registraron 1.564 suicidios en Colombia, equivalentes a un aumento del 9,97% de los casos frente al mismo periodo de 2021 cuando se reportaron 1.489 hechos.

Del total de fallecimientos, 1.241 corresponde a hombres y 323 a mujeres. De esa cifra, La población más vulnerable oscila entre los 20 y 24 años (250 casos) y de 35 a 39 años (125 casos) en el primer semestre de este año, según boletín estadístico de la entidad.

Para el Phd. en Psicología y docente de la Facultad de Psicología de la Universidad CES, Juan Carlos Jaramillo Estrada, existen acciones que podrían adelantarse y prevenir una conducta de ideación suicida: pensar que es un problema colectivo; generar espacios protectores; tener disposición para escuchar y ayudar, notar cambios de la rutina prolongados en el tiempo, y actuar y buscar acompañamiento con redes de apoyo.

Para el académico, en primero lugar se debe hablar abiertamente de la situación y dejar el mito que indica que no hacerlo, puede evitarlo. Sustento se deriva de las recomendaciones entregadas por la Organización Mundial de la Salud sobre el abordaje de este fenómeno.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

¿Cómo saber si alguien necesita ayuda?

Espacios protectores: En primer lugar, el investigador señala que se deben generar espacios protectores los cuales parten del reconocimiento de que lo que vivimos hoy es un fenómeno de época y hay que hablarlo sin problemas. Para ello, sugiere que se debe fomentar la cercanía y conversación con el otro para detectar cuando aquel expone sus dificultades.

“Si nosotros estamos decididos a pensar que esta situación es colectiva, lo primero que vamos a hacer es entender que entre todos nos cuidamos y es estar pendientes, estar atentos, a acompañar al otro haciendo cosas como escuchar cómo está, preguntarle cómo se siente, interesarse por su día a día, estar atento a que te cuente lo bueno, lo malo, pero escuchándolo bien, preocuparme por el otro en el sentido de estar ahí para él”, propone el doctor Jaramillo Estrada.

Identificar cambios prolongados en el comportamiento: durante el encuentro cercano se pueden detectar cambios marcados en las rutinas, comportamientos que pueden generar algún signo de alerta. Bajar el rendimiento académico, disminuir el desempeño laboral, no acudir a actividades frecuentes, podrían ser síntomas a tener en cuenta.

“La bibliografía dice que en el 80% de los casos la gente da señales de tener una idea que se quiere morir. Si empieza a vender cosas, a regalar cosas, comienza a



dejar de ir o hacer actividades que le eran muy placenteras, en ocasiones empieza a aislarse de las personas más cercanas y de los ambientes que le general protección”, añade.

Hablar y reconocer la situación: en medio del acompañamiento y diálogo directo, reconocer entre las partes que hay una situación que merece atención y acompañamiento profesional. Una vez identificado, acudir al manejo colectivo de la situación. Crear una red de ayuda.

“Ahí no se puede entrar en algo que es un mito y es que hablar con una persona que tenga una ideación suicida, preguntarle por eso puede hacer daño. No. Eso es un mito. Si uno le habla bien, es un factor protector. ¿Qué es hablar bien? Hablar bien es: no lo culpabilice, no lo avergüence, no lo haga sentir mal. Nunca juzgue, simplemente intente comprender. Y a partir de ahí, con algunas personas, tratar de encargarse del asunto”, explica el docente.

De acuerdo con cifras de la OMS, más de 700 mil personas mueren por suicidio cada año en el mundo. Por cada caso, hay 20 intentos más. “Los suicidios son prevenibles. Se puede hacer mucho para prevenir el suicidio a nivel individual, comunitario y nacional”, asegura la Organización.

Para atención y ayuda pueden marcar las líneas telefónicas:

-Línea de emergencia vital dentro de la Universidad CES: 3103934442

-Urgencia psicológica: 604 444 44 48

Contacto para periodistas:

Sergio Ocampo Rivera



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Periodista | Oficina Comunicación Organizacional
Universidad CES
Celular: 3162921954
Teléfono: (4) 4440555 Ext. 1973
E-mail: socampo@ces.edu.co

