

Redoblar esfuerzos

El 10 de septiembre se conmemoró el Día Mundial de la Prevención del Suicidio. En el contexto de una fecha tan sensible, la Universidad Autónoma de Aguascalientes fue sede de una jornada de reflexión y trabajo con autoridades del sector salud de nuestro estado. En dicho evento, compartí un mensaje que ahora (y dado que el grave problema social que abordamos ocurre todos los días) deseo compartir también a través de este medio.

De acuerdo con el último reporte del INEGI, publicado el año pasado justamente en el marco del Día Mundial de la Prevención del Suicidio, en nuestro país ocho de cada diez suicidios tienen como víctimas a los hombres. Además, los dos grupos con mayor tendencia a quitarse la vida corresponden a personas con una edad de entre 25 a 29 y 30 a 34 años, respectivamente.

En el marco de una fecha internacional tan sensible, establecida desde 2003 por la ONU debido al alarmante crecimiento de este problema en el mundo, vale la pena señalar que una estrategia de prevención en éste, como en cualquier otro tema, tendrá más posibilidades de dar resultados en la medida en que comprendamos sus particularidades, precisamente a través de estudios y datos estadísticos que nos permitan saber en dónde debemos enfocar los esfuerzos.

En este sentido, es igualmente útil hacer comparativas constantes con datos actualizados, para determinar si las estrategias que estamos llevando a cabo son efectivas o no. Por ello, datos como el rango de edad y el género al que está afectando más este fenómeno social deben tener un correlato directo en el diseño de estrategias de prevención, con independencia de las encomiendas que llevan a las instituciones a ajustarse a una agenda unificada, cuya narrativa pretende explicar todos los problemas sociales desde una perspectiva muchas veces más pendiente de ideologías y politizaciones que de los problemas de fondo que en teoría se busca resolver.

En este caso, por ejemplo, los datos dictan que, definitivamente sin descuidar otros rangos etarios y de género, al menos en nuestro país debe ponerse especial atención en los jóvenes de entre 25 y 34 años, así como en las personas de sexo masculino, por ser este sector el que eleva preocupantemente las estadísticas de suicidio en México. Esto no quiere decir que se deje de atender de manera general a todas las personas, ni que sean las únicas variantes que debemos considerar para entender el fenómeno. Por ejemplo, es claro que el suicidio en nuestros días está particularmente relacionado con el estrés y la depresión como enfermedades graves y extendidas en todo el mundo, por lo que estas son variables importantísimas que también debemos considerar.

En el entendido de lo anterior, los esfuerzos de prevención pueden reforzarse y mejorar su efectividad a través de programas de monitoreo y atención psicológica y/o

psiquiátrica, no sólo en los rangos de género y edad ya señalados, sino también en personas mayores y, tal vez, un poco más en adolescentes y jóvenes de menos de 25 años, para que al llegar a las edades de mayor riesgo cuenten con los refuerzos emocionales necesarios para salir de las crisis sin atentar contra su propia vida.

En este contexto, la Universidad Autónoma de Aguascalientes tiene en marcha diversos programas de atención para los integrantes de su comunidad que buscan apoyo, canalización o guía; lo anterior a través de medios como nuestra Unidad de Atención e Investigación Psicológica, donde solo en lo que va del año hemos brindado 2,768 atenciones, consistentes en entrevistas de primer contacto, encuestas y valoraciones, tamizajes, cursos y sesiones personalizadas.

Además, hemos dado 1,455 consultas a estudiantes, en sesiones individuales y grupales y, de forma paralela, estamos trabajando en programas como las “Prácticas Psicológicas en el Ámbito Social”, el “Taller de Adolescentes” y el “Taller de Adultos”, todo lo anterior a través del Centro de Desarrollo Comunitario. Finalmente, estamos colaborando con el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente y con el World Mental Health International College Student, de Harvard, para la aplicación de un instrumento que nos permitan detectar la prevalencia de trastornos de salud mental en la población universitaria.

Ante la escalada de los factores en el mundo que provocan estrés, ansiedad y depresión, la lucha contra las enfermedades mentales y, en específico, el trabajo para la prevención del suicidio siempre exigirá que hagamos un poco más de lo hecho hasta ahora. Por ello, lo más importante es que redoblemos nuestro compromiso con la salud mental y, sobre todo, que sigamos buscando estrategias basadas en datos, en estadísticas y, en una palabra, en evidencias, para que desde ahí logremos darle la vuelta a este problema y generemos condiciones de bienestar emocional y mental entre la ciudadanía. Cierro este mensaje precisamente haciendo una invitación para que las personas e instituciones continuemos trabajando y mejorando en este sentido, por el bien de la sociedad.