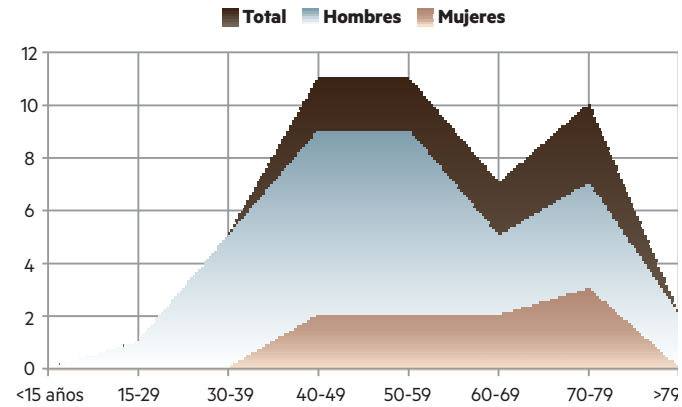
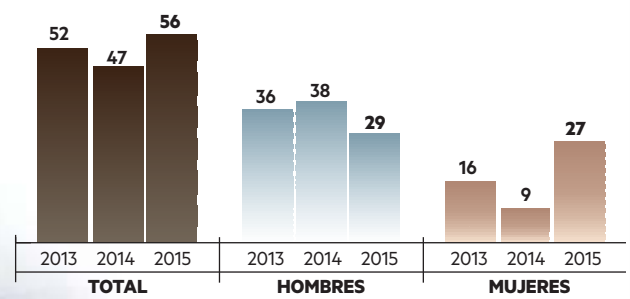
Sociedad

Observatorio del suicidio





56 PERSONAS SE QUITARON LA VIDA EN NAVARRA EN 2015

● De los fallecidos por suicidio, **diez más que en 2014**, el 51,8% fueron varones y el 48,2%, mujeres ● Esta causa **duplica** el número de personas que murieron el año pasado en accidente de tráfico, que fueron 25

Amaia Rodríguez Oroz
Maitane Bernabeu

PAMPLONA – El suicidio es una de las causas más frecuentes de muerte en el mundo. Provoca en torno a 800.000 fallecimientos al año, más que las guerras y los homicidios juntos. Según datos de 2014 del Observatorio del Suicidio, cada 40 segundos muere una persona por suicidio en el mundo y otra lo intenta cada dos. En el Estado fallecen por suicidio 10,7 personas al día. 3.910 en 2014, más del doble que por accidentes de tráfico y 70 veces más que por violencia de género. En este siglo se han producido 50.000 muertes por suicidio en todo el Estado. Los últimos datos del Instituto Navarro de Medicina Legal indican que, en 2015, un total de 56 personas se quitaron la vida en Navarra, diez más que en 2014, de los cuales 29 (el 51,8%) fueron varones y 27 (48,2%), mujeres. Esto supone que más de una persona a la semana se quitó la vida el año pasado. Esta cifra, además, duplica el número de personas que murieron el año pasado en accidente de tráfico, que fueron 25.

Desde el año 2007, el suicidio se sitúa en Navarra como la primera causa no natural de defunción, aunque no se observa un incremento en el número de suicidios desde el inicio de la crisis económica. De hecho, el peor año de la serie histórica es 2007, con una media de 10,3 suicidios por cada 100.000 habitantes. Por otro lado, durante la última década en la Comunidad Foral han muerto cada año por suicidio entre 41 y 62 personas, de las que la mayoría eran varones. Asimismo, según la Organización Mundial de la Salud, se calcula que hay entre 10 y 20 intentos de suicidio por cada fallecimiento de este tipo.

EDAD MEDIA
52,7 años en 2015

El grupo de edad con mayor incidencia es el de 41-50 años

La media de edad de las personas que se quitaron la vida en 2015 es de 52,7 años –55,6 en varones y 51,7 en mujeres–, si bien es cierto que los grupos de edad con mayor incidencia en fallecimientos de etiología suicida son los de 41-50 años, siendo el 52% de los suicidas menores de 50 años. Asimismo, los mayores de 71 años en 2015 supusieron el 17,8%, una cifra algo inferior a la de 2014 (23,9%). En cuanto a su distribución por meses, los de mayor incidencia de muerte voluntaria fueron enero, con 12 casos, abril, con 8, y junio, con 7. Estos tres meses aglutinan casi el 50% de casos respecto a los 56 fallecimientos por suicidio de 2015.

EN CORTO

● **Más de un navarro se suicida a la semana.** En 2015, un total de 56 personas navarras se quitaron la vida. Esto supone que cada semana al menos una persona se suicidó. A nivel estatal, fallecen por suicidio 10,7 personas al día. En el mundo, cada 40 segundos muere una persona por suicidio y otra lo intenta cada dos segundos.

● **Entre 41 y 60 casos anuales en la última década.** Durante la última década, en la Comunidad Foral han muerto cada año por suicidio entre 41 y 60 personas, de las que la mayoría eran hombres. Según la Organización Mundial de la Salud, se calcula que hay entre 10 y 20 intentos de suicidio por cada fallecimiento de este tipo.

● **Teléfonos de apoyo.** Cualquier persona que lo necesite puede acudir a unos teléfonos de apoyo que están disponibles las 24 horas del día. Estos teléfonos son el 112 y el Teléfono de la Esperanza (948 24 30 40).

MÉTODO MÁS COMÚN
Diferencias entre sexos

Ahorcamiento en los hombres y precipitación en las mujeres

El método suicida más usado globalmente en 2015 fue la precipitación, seguido de la ahorcamiento, según datos facilitados por el Instituto Navarro de Medicina Legal. No obstante, si se analiza este parámetro por sexos, los métodos más utilizados entre los hombres fueron la suspensión (ahorcadura) y la precipitación, mientras que en las mujeres el método más utilizado fue la precipitación, seguido por las intoxicaciones por ingesta de medicamentos. Según los datos del Observatorio del Suicidio a nivel estatal, en 2014 el ahorcamiento fue el medio más utilizado en la mitad de los suicidios. Fue el método más elegido por los hombres, mientras que las mujeres optaron por saltar desde un lugar elevado. Otra de las mayores diferencias entre sexos, según la misma fuente, es la ingesta de fármacos y envenenamientos, mucho más usados por las mujeres, y las armas de fuego, más utilizadas por hombres.

Por otro lado, el Observatorio del Suicidio destaca que este fenómeno sigue siendo la principal causa externa de muerte en el Estado, la primera causa absoluta de muerte en varones de 20 a 34 años y la segunda causa, después de los tumores, en ambos sexos en estas edades. Además, bajo otras causas externas, como ahogamientos y envenenamientos, caídas u otros accidentes, pueden ocultarse muertes por suicidio que, por distintos motivos, no son incorporadas a la estadística.

Asimismo, destaca que cada caso de suicidio equivale a 2,1 accidentes de tráfico, 12,3 homicidios y 72,2 muertes por violencia de género. En cifras, en 2014 hubo 3.910 personas que se quitaron la vida en España, 1.873 que murieron en un accidente de tráfico y 54 personas que murieron por violencia de género. A nivel estatal hay políticas preventivas de accidentes de tráfico y de violencia de género, pero no de prevención del suicidio. Tal vez esta sea una de las causas por las que este fenómeno no disminuya en el transcurso del tiempo.

MITOS

Tres enunciados falsos

Voluntad, influencia y silencio

El Observatorio del Suicidio destaca tres mitos que deben ser desmentidos. El primero de ellos es el de *quien se suicida quiere matarse*. Esto es erróneo, puesto que ninguna persona que se quita la vida quiere morir y mucho menos matarse; quiere dejar de sufrir. El segundo mito que destaca el Observatorio es el de que *hablar del suicidio incita a hacerlo*, sobre el que afirma que abordar este fenómeno de manera adecuada facilita la superación de las ideas suicidas que puedan tener otras personas. Por último, el enunciado que dicta que *quien lo hace no lo dice y quien lo dice no lo hace* también es falso, ya que está demostrado que la gran mayoría de suicidios están precedidos por señales de alerta que nunca deben subestimarse. ●

Elena Aisa

PRESIDENTA BESARKADA/ABRAZO

"Venimos de una sociedad en la que se ha condenado al suicida y a su familia"

Besarkada/Abrazo, la primera asociación de personas afectadas por el suicidio de un ser querido en Navarra, será un punto de encuentro para todo el que lo necesite

✎ *Amaia Rodríguez Oroz*
📷 *Oskar Montero*

PAMPLONA – "Cuando nos pasó a nosotros, echamos en falta un lugar en el que poder hablar con personas que habían pasado por la misma situación". Con esta premisa, Elena Aisa, cuyo hijo se quitó la vida con 20 años, decidió crear la primera asociación de personas afectadas por el suicidio de un ser querido de Navarra. Ahora, bajo el nombre de Besarkada/Abrazo, la entidad pretende ofrecer un punto de encuentro para personas que han pasado por esta situación, así como promover acciones de normalización y sensibilización. Para ponerse en contacto con esta asociación, cualquier persona puede hacerlo a través del teléfono 622 207 743.

¿Cómo surgió la idea de impulsar una asociación para familiares de personas que se han quitado la vida?

–Cuando nos ocurrió a nosotros, echamos en falta que hubiera alguien con quien poder hablar. Alguien a quien le hubiera pasado lo mismo. Claro que puedes hablar con muchas personas de tu entorno, como familiares, amigos o incluso profesionales, pero no encontramos nadie hubiera pasado por la misma circunstancia. Ese fue el germen de este proyecto .

¿Cuáles son los objetivos que persigue esta asociación?

–El objetivo más inmediato es existir y estar ahí para llegar a todo aquel que lo necesite. Otro objetivo es la sensibilización con este fenómeno. Socialmente, el suicidio no existe, y ese silencio nos perjudica profundamente. Venimos de una sociedad en la que se ha condenado al suicida y a la familia. Antes incluso a las personas que se quitaban la vida no se les podía enterrar en el cementerio. Tenemos que dignificar nuestras vivencias y nuestra realidad. Por otro lado, también queremos llegar a la gente normal. Por supuesto, a las personas que hemos sufrido esta realidad, pero queremos luchar porque haya una mayor educación en estos temas.

El suicidio siempre se ha tratado como un tema tabú. ¿Es necesario que se cambien las tornas y se comience a hablar de ello?

–Está demostrado que previene, siempre y cuando sea una información correcta, cuidada y alejada del morbo. El Gobierno de Navarra realizó un estudio sobre las personas que se quitaron la vida entre 2010 y 2013, y en sus conclusiones decía que el efecto preventivo se da cuando la ciudadanía está mejor informada sobre el fenómeno suicida, su dinámica, los factores de riesgo, señales de alarma, datos estadísticos y las posibilidades de ayuda, entre otras cuestiones.

¿Es un deber de todos concienciar a la sociedad de que el suicidio está ahí y que todos somos vulnerables?

–De hecho, generalmente esto ocurre por sorpresa. Incluso aunque veamos señales de aviso, las campañas de sensibilización son muy útiles para concienciar a la sociedad y, además, para hacerles saber que, por ejemplo, si escuchan ciertos comentarios o ven ciertas formas de actuar, puede que ese hermano, esa amiga o esa madre que tienen a su lado tiene una tentativa de suicidio. La concienciación es educación, al mismo tiempo, y la educación revierte en cada persona, porque cada persona está al lado de otra que está sufriendo. Poder prestar un apoyo a esta persona para que su dolor sea algo transitorio, una etapa de su vida, es algo fundamental.

En la mayoría de casos, el suicidio se asocia a personas con enfermedades mentales, aunque hay muchos casos en los que las personas que se quitan la vida están pasando por una depresión severa, algo que se puede prevenir.

–Dicen que más del 80% de personas que se quitan la vida tienen cierto trastorno mental, y que el 60% de estos estaban inmersos en una depresión. Lo que ocurre es que los trastornos mentales los asociamos con cosas muy evidentes, pero hay muchos casos en los que uno no sabe que está en depresión. En mi caso, no teníamos sintomatología de que fuera una persona que se pudiera encasillar en un trastorno mental, porque era una persona normal que respondía a la vida social, era querida y no estaba aislado. El Gobierno de Navarra, en un estudio, evidencia que el 49% de suicidios realizados entre 2010 y 2013 eran pensionistas. En la medida en la que participemos en las campañas de sensibilización prevendremos este tipo de fenómenos.

"El efecto preventivo se da cuando la ciudadanía está mejor informada sobre este fenómeno"

Besarkada/Abrazo es una asociación para los supervivientes de un suicidio, ¿han pensado, además, crear un apoyo emocional para personas que tengan una tentativa?

–Esto el Gobierno foral lo tiene bien encauzado y cuenta con muchísimos recursos para ello. No quita para que seamos un canal de derivación. Tampoco quita para que podamos mostrar una cara que el que está pensando en suicidarse deja de ver, que es el dolor de los que queda. Hay que mostrar qué queda tras un suicidio.

En Navarra ya existen algunas asociaciones de duelo. ¿Cuál es la diferencia entre el duelo por una muerte natural y el que se pasa después de un suicidio?

–Hay factores que son comunes a todos los duelos, que se pueden ir asimilando conforme pasa el tiempo. Lo que ocurre es que, por las circunstancias, el duelo por suicidio es complicado, porque es tal la debacle y la intensidad... Habitualmente, los familiares asumen toda la responsabilidad de la situación. Esta culpa es asesina y es real, y es inevitable. Al final, te desmoronan y te sumergen en un infierno psicológico y absoluto, y tiendes a aislarte socialmente.

Cada vez hay una mayor disponibilidad de hablar de este fenómeno, a través de los medios de comunicación o diferentes profesionales.

–Claro, y menos mal. Cuando hay algo tapado y silenciado, el problema aumenta. Si no existe socialmente, seguirá su curso y no podremos hacer nada para evitarlo. ●

EL SUICIDIO EN NAVARRA

Medios de comunicación, clave para la normalización de la muerte voluntaria

El debate sobre la difusión de noticias de este fenómeno se centra en cuál debe ser el tratamiento de la información

PAMPLONA – Los medios de comunicación son un elemento clave a la hora de normalizar y sensibilizar a la sociedad con los suicidios. En los últimos años se ha visto una evolución positiva en cuanto al número de noticias que se han difundido sobre este fenómeno y, ahora, el debate se centra en cuál debe ser el tratamiento de esta información. "Los suicidios no pueden ser nunca objeto de noticia en un modo morboso, pero sí hay que informar abiertamente en términos de prevención, tratamiento, apoyo y consecuencias, ya que es lo que va a conseguir concienciarnos a todos y disminuir el riesgo de suicidio en la población", opina el gerente de Salud Mental de Navarra, Alfredo Martínez.

Según explica el facultativo, "hay un consenso bastante extendido sobre que informar del fenómeno del suicidio no solo es bueno, sino que también es necesario", ya que hay que poner "todos los esfuerzos para intentar prevenir y reducir el número de personas afectadas y fallecidas por suicidio". En este sentido, Martínez subraya que "el debate está en cómo hablar de ello", y explica que "así como no hablamos de cada muerte por cáncer de mama ni vamos al lado de la cama de la fallecida a hacer una crónica y sacar una fotografía, tampoco tenemos que hacerlo en un caso de suicidio", pero sí hay que informar "de los programas de prevención, las novedades, programas de apoyo o diferentes asociaciones", agrega.

Asimismo, el gerente de Salud Mental de Navarra afirma que desde que los medios de comunicación se han concienciado del papel tan importante que tienen en este aspecto, "ha habido un cambio de sensibilidad". "Ahora vemos en las noticias cómo se empieza a hablar del suicidio en términos positivos de prevención y atención, manteniendo una línea de tratamiento respetuoso y acertado de la información".

¿CÓMO ACTÚAN LAS REDES SOCIALES? Más allá de los medios de comunicación, las redes sociales conforman hoy en día medios de información y de divulgación de primera mano y al alcance de todos, por lo que temas como el suicidio deben someterse a un control especial por parte de la ciudadanía. "Generalmente, la respuesta de las redes sociales suele ser muy intensa, acalorada, emocional y muy extremista en casos de suicidio", apunta Alfredo Martínez, quien explica que "las primeras horas desde que sucede un caso de estos son cruciales en cuanto al tratamiento que se realiza desde las redes sociales sobre la información, ya que en la mayoría de casos carecen de datos fiables y divulgan rumores u opiniones que pueden ser muy perjudiciales a nivel emocional para las personas que han sobrevivido a dicho suicidio". No obstante, apunta que las redes sociales "tienen su propio mecanismo de autorregulación y suelen ir enfocando y abordando cada vez de manera más adecuada el problema una vez se superan las primeras 48 o 72 horas". "Siempre intentamos dejar claro que tanto en los medios de comunicación como en las redes sociales hay que tener en cuenta dos aspectos fundamentales, como lo son el respeto al derecho a la intimidad y evitar identificar la causa del problema en las primeras horas, ya que generalmente nunca es una única causa la que provoca un suicidio y porque, además, para saber qué ha pasado, se requiere tiempo, análisis e investigación", agrega.

Para evitar un tratamiento incorrecto de la información, indica Martínez, es fundamental la existencia de campañas de prevención y formación ante este fenómeno. "Es necesario formar a las personas implicadas en la atención, intervención y prevención" para saber actuar antes y después de un caso de suicidio. – *A.R.O.*

> "No se puede informar de los suicidios de modo morboso; hay que hacerlo en términos de prevención"
>
> **ALFREDO MARTÍNEZ**
> Gerente de Salud Mental de Navarra

Una persona contempla la pantalla del ordenador portátil en su casa. *Foto: Patxi Cascante*

Participantes de la presentación de Besarkada en Civican.

Un abrazo para el dolor

EXPERIENCIAS, APOYO Y MÚSICA EN LA JORNADA DE PRESENTACIÓN DE LA ASOCIACIÓN BESARKADA/ABRAZO

✎ *Un reportaje de* ***Carmen M. Ferrer*** 📷 *Fotografía* ***Iñaki Porto***

Con nervios y emociones de los invitados comenzó el emotivo acto de presentación de Besarkada/Abrazo, la asociación de personas afectadas por el suicidio de un ser querido, que se celebró ayer a las 11.30 horas en Civican.

La jornada se convocó con el objetivo de dar a conocer a la sociedad navarra la asociación y concentrar a aquellas personas que han pasado por algún suceso doloroso, como es el suicidio de alguna persona cercana. Elena Aisa, presidenta de Besarkada, explicó la razón de esta: "Se plantea como un nuevo recurso específico con el suicidio, dada la importancia de conocer gente que haya pasado por lo mismo, un infierno".

La interpretación de la música, los invitados y afectados, los diferentes testimonios, las cartas de familiares a víctimas de suicidio, entre otros, constituyeron una escena emotiva en la que los protagonistas fueron aquellos que sufrieron el "infierno" que describió Aisa. El nombre de la asociación representa el apoyo que necesitan los afectados: "Aparecen muchas emociones encontradas e intentamos acercarnos a través de un abrazo, una comunicación amorosa que nos une. Vivir solo un suicidio es durísimo", afirmó Aisa.

Entre los invitados destacó Alfredo Martínez Larrea, gerente de Salud Mental de Navarra, quien pasó de la parte emocional a la racional y destacó que se encontraba ante "un momento histórico", ya que la asociación está tratando de cambiar la actitud frente al suicidio para "tratar de hablar de él, en vez de cubrirlo".

Más adelante, Blanca y Aurora, dos afectadas por el suicidio de un familiar y miembros de la asociación, contaron sus testimonios personales y cómo lo superaron. Palabras que calaron hondo entre los participantes y que hicieron que más de uno desplegara sus sentimientos.

Aisa declaró que con una buena información del suicidio, la concienciación social tiene un efecto preventivo. Todavía "podemos hacer mucho por los que están vivos". ●

> "Vivir solo un suicidio es durísimo, ya que aparecen muchas emociones encontradas"
>
> **ELENA AISA**
> Psicóloga y presidenta de Besarkada