

vida&artes

Suicidio: callar sí, no ignorarlo

El Consejo de Europa pide ayuda a los medios y que sea prioridad política abordar el alarmante aumento de muertes de jóvenes y adolescentes

MARÍA R. SAHUQUILLO
BEATRIZ PORTINARI

El último caso de suicidio en cada una —18 adolescentes muertos en Gales, Reino Unido— ha reabierto el debate que viven medios e instituciones sobre un tipo de muerte que va creciendo. El Consejo de Europa aprobó ayer por unanimidad un documento que llama a convertirlo en "prioridad política". Pide una investigación científica y educación en las escuelas y en los centros de atención médica para evitarlo. Propone también combatir su banalización entre adolescentes y apela a los medios de comunicación a colaborar para prevenir. Con especial atención a Internet.

"El suicidio de los adolescentes es un tema tabú pero no por eso hay que olvidarlo. Es fundamental que la sociedad se dé cuenta del problema y que sepa escuchar y entender. Sólo así podremos ayudar a los jóvenes y a los niños para que no tomen esa decisión", asegura Bernard Marquet, autor del informe del Consejo de Europa; es un grave problema de "salud pública". Para él, la labor de los adolescentes contando su experiencia o sus valores en la vida pueden servir para otros.

Según los estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), al año muere de esta forma más de un millón de personas, situándose entre las cinco primeras causas de mortalidad. El Instituto Nacional de Estadística (INE) acaba de cambiar su forma de cuantificar estas muertes, después de comprobar que le bailaban las cifras, dependiendo de si las extraía de partes médicos o de informes judiciales. A partir de este año desaparece la Estadística de Suicidios como tal, y los datos de la inspección médica forense se integrarán en las tablas de Defunción por Causa de Muerte.

"Hemos comentado muchas veces en el INE que se pone el acento en temas como la violencia de género, con la enorme importancia que tiene, o en los accidentes de tráfico, y en cambio los suicidios parece que no existen, porque no son noticia. Pero sí. Suman casi diez personas cada día,

unos 3.300 suicidios al año", destaca Antonio Argüeso, subdirector general de estadísticas y análisis sociales del INE. Los homicidios son 500 al año.

A pesar de que la OMS ha advertido del preocupante crecimiento de suicidios (un 60% en los últimos 45 años), existe un acuerdo tácito para no difundir los datos alarmantes y limitar las informaciones de conductas autodestructivas como forma de evitar un supuesto efecto contagio. Este periódico, por ejemplo, defiende y practica esta filosofía recogida en los Principios de su *Libro de Estilo*: "El periodista deberá ser especialmente prudente con las informaciones relativas a suicidios. En primer lugar, porque no siempre la apariencia coincide con la realidad, y también porque la psicología ha comprobado que estas noticias incitan a quitarse la vida a personas que ya eran propensas al suicidio y que sienten en ese momento un estímulo de imitación. Los suicidios deberán publicarse solamente

Cada año se quitan la vida un millón de personas en el mundo

'British Medical Journal' aconseja un control de las 'webs' prosuicidio

cuando se trate de personas de relevancia o supongan un hecho social de interés general".

¿Es cierto que hablar del suicidio provoca más muertes? Desde la famosa historia del joven Werther escrita por Goethe en el siglo XIX y prohibida en algunos países de Europa hasta los adolescentes que siguen el ejemplo de famosos autodestructivos, lo cierto es que sociólogos y psiquiatras no se ponen de acuerdo hoy sobre la influencia real de la prensa en este tipo de conductas ni en el carácter epidémico de las mismas.

"Los medios de comunicación tienen un claro efecto sobre los suicidas potenciales. Cuando una persona que se identifica con una situación escucha una noticia que la confirma, se pone en marcha un mecanismo de deseo mimético. Los medios crean un conjunto de representaciones de la vida, muestran las pocas oportunidades de éxito y eso, unido a un desequilibrio emocional previo, provoca problemas mayores", dice el experto en Psicología Social de la Universidad de Navarra, Fernando Múgica. Un trabajo de la Universidad de Oxford sobre 90 estudios en todo el mundo acerca del impacto de los medios en el aumento de suicidios revela que ese aumento sólo se dio en la mitad de los casos, pero en ninguno se produjo una reducción de la tasa normal de suicidios.

El jefe de Psiquiatría de la Fundación Jiménez Díaz, José Luis González de Rivera, autor de los libros *Dependencias afectivas* y *Crisis emocionales*, se muestra más escéptico sobre esa supuesta influencia negativa de la prensa: "En Estados Unidos se hicieron estudios en los años sesenta del siglo pasado, donde se intentaba demostrar que la publicación de noticias sobre suicidios en un determinado periódico provocaba un aumento de las muertes en la siguiente semana, en el radio de cobertura de ese medio".

Su teoría es que algunos fenómenos violentos, como las muertes autoinfligidas o los crímenes masivos en institutos, tienden a concentrarse en poco tiempo, sin causa aparente. Es lo que ha sucedido en el último año en un pequeño pueblo de Gales, Bridgend, donde fallecieron consecutivamente 18 jóvenes de edades similares. El último, el pasado día 9. ¿Pacto suicida entre adolescentes, contagio, o búsqueda de notoriedad? En este caso, no se sospecha sólo de las informaciones aparecidas en la prensa, sino de las redes sociales virtuales donde todavía hoy los internautas siguen publicando mensajes de condolencia por una de las últimas fallecidas, y donde otra de las suicidas escribía recientemente sus pensamientos negativos. Los padres de



Los expertos llaman a la prudencia al informar sobre suicidios, sobre todo cuando se da una idea romántica de este drama. / CORBIS

uno de los jóvenes malogrados, Nathaniel Pritchard, de 15 años, pidieron a los medios que dejaran de sobreenfocar con todo detalle sobre el tema porque podrían

servir como detonante para adolescentes que ya estuvieran planeándose terminar con su vida.

A raíz de estas muertes, investigadores de la Universidad de Bristol en colaboración con centros de prevención del suicidio acaban de publicar el estudio *Suicidio e Internet* en la revista *British Medical Journal*, después de rastrear casi 500 webs donde se comentan, proponen e incluso ex-

Otra verdad incómoda

ANÁLISIS

Enrique Baca García

Los trastornos mentales son la causa más importante de discapacidad en el mundo occidental. En otras palabras, y desde un punto de vista menos estadístico y más humano, son responsables del sufrimiento de muchas personas en nuestro entorno. Sin duda la forma más extrema en que se manifiesta este sufrimiento son las conductas suicidas. Se calcula que detrás del 90% subyace un trastorno mental. El suicidio es una tragedia por la que mueren cada año un millón de personas en el mundo. Esta cifra es superior a la de muertes por conflictos bélicos y actos violentos. También es mayor que las muertes por otras enfermedades como el sida o el cáncer de pulmón.

Recientemente, la opinión pública está siendo consciente del drama de los accidentes de tráfico. Los intentos de suicidio y las muertes por suicidio son una realidad comparable por el número de personas afectadas. En am-

bas situaciones nos queda la idea de que en un instante ha cambiado nuestra existencia y la de nuestros seres queridos de forma irreversible; nos queda la sensación de que se podía evitar y, por qué no, una profunda culpa. Al igual que los accidentes de tráfico, el suicidio no discrimina por sexo, ni por edad, ni por estatus socioeconómico.

En este punto hay que preguntarse qué se puede hacer para prevenir la conducta suicida. Hay dos perspectivas: la orientada hacia el paciente y la orientada hacia la sociedad. En relación a la primera, la Unión Europea y la Organización Mundial de la Salud incluyen la conducta suicida entre sus prioridades de salud pública y salud mental. En los pilares de esta estrategia está la identificación precoz y tratamiento adecuado de los trastornos mentales evitando la estigmatización y discriminación. Aunque la situación ha mejorado mucho en los últimos años, en España aún existe un estigma considerable asociado a estos trastornos, y es posible que el temor a ser etiquetado como enfermo mental haga que muchas fami-

lias sean reticentes a solicitar ayuda. La investigación es otra arma imprescindible. En este sentido, la UE ha aceptado recientemente el proyecto Save Young Life in Europe (SAYLE) para la promoción de hábitos saludables y la prevención del suicidio, dentro del 7º programa marco. En nuestro país, la constitución del Centro de Investigación Biomédica en Red (Ciber) de Salud Mental va a facilitar los esfuerzos que ya se hacen en este campo.

Con respecto a la prevención orientada a la sociedad, quizás el primer paso es que ésta sea consciente de la existencia del problema. Los medios, las campañas de sensibilización y los programas educativos deben abordar el tema evitando sensacionalismo, estigmatización y el tan temible efecto Werther o imitación. Pero con todo el cuidado y con toda la delicadeza necesarios tenemos que ser capaces de hablar de ello, silenciarlo sólo sirve para perpetuar el sufrimiento que genera.

Enrique Baca García es psiquiatra de la Jiménez Díaz y profesor en Columbia (Nueva York).

—como en Australia, donde es ilegal promover el suicidio, o Japón y Corea, donde directamente se cierran esas páginas—, pero sin olvidar la libertad de expresión y el derecho a la intimidad.

Para los psiquiatras no hay nada peor que la especulación de los medios sobre las posibles causas del suicidio o sus relaciones. Ni siquiera los expertos pueden determinar la cantidad de factores psicológicos, sociales, económicos, biológicos e incluso ambientales que influyen en una muerte así. Aunque parezca evidente, insisten en el peligro de describirlos como "actos románticos" y ofrecer minuciosos detalles sobre el método empleado para morir, como la cantidad de gramos de un determinado medicamento o incluso el nombre del mismo.

Sin embargo, omitir estos sucesos en la prensa como si nunca hubieran existido tampoco es la solución, según otros expertos. "Esta información debe darse para que la sociedad sepa cómo afrontarlo, no podemos cerrar los ojos porque carecemos de soluciones o tenemos recursos insuficientes. Todo el que se suicida ha pensado antes en hacerlo, así que sería importante difundir métodos de prevención. Las familias, los amigos, los compañeros del colegio o el trabajo deberían identificar las primeras señales de que algo no va bien, para evitar el conflicto a tiempo", señala el profesor de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York, Luis Rojas Marcos.

No todo el mundo que se siente triste en algún momento de su vida tiene ideas autodestructivas. Pero indicadores como cambios bruscos en el estado de ánimo, disminución del apetito, apatía o ataques de ansiedad deberían ser atendidos. "Eso de pensar que por preguntarle a un chico si tiene ideas suicidas se le está dando ideas es un error. Los psiquiatras lo hacemos como forma de evaluar el riesgo potencial. Les preguntamos a qué se refieren con

Incidencia del suicidio en España

■ NÚMERO POR GRUPO DE EDAD Y SEXO (2006)

EDAD (AÑOS)	HOMBRES: 2.504	MUJERES: 730
Menores de 15	2	3
De 15 a 19	37	13
De 20 a 24	116	25
De 25 a 29	149	33
De 30 a 34	218	54
De 35 a 39	226	57
De 40 a 44	219	56
De 45 a 49	217	63
De 50 a 54	156	68
De 55 a 59	170	51
De 60 a 64	171	56
De 65 a 69	139	42
De 70 a 74	195	66
De 75 a 79	186	52
De 80 a 84	179	52
De 85 a 89	83	30
De 90 a 94	32	8
De 95 y más	9	1

Fuente: INE.

EL PAÍS

Los expertos piden más medios para la prevención entre adolescentes

El suicidio es una de las cinco primeras causas de muerte en el mundo

que "la vida no merece la pena", o que "están cansados de vivir", y trabajamos para mostrarles que siempre hay solución", añade Rojas Marcos.

Según los datos que maneja Naciones Unidas, una característica preocupante de la sociedad actual es el progresivo aumento de suicidios entre jóvenes de 15 a 24 años, convirtiéndose en la tercera causa de muerte en esta franja de edad. A pesar de los escalofriantes números a nivel mundial, en España se observa un mantenimiento en las cifras absolutas y

cierto descenso entre los jóvenes. En 1996 hubo 3.320 suicidios, y de ellos 119 se debieron a personas de menos de 20 años (el 3,55% del total), mientras que en 2006, los suicidios totales son casi los mismos, 3.234, pero sólo 55 se deben a adolescentes (el 1,7% del total). Todavía continúa la enorme diferencia entre muertes consumadas entre varones (2.504 en total en 2006) y mujeres (730 en el mismo año), aunque ellas presentan más intentos y autolesiones.

La Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), sin embargo, señala el peligro que el *bullying* —acoso escolar— puede tener a medio y largo plazo entre los menores. En el teléfono de la Fundación, un equipo de profesionales está disponible de forma confidencial y gratuita las 24 horas del día para cualquiera que necesite ser escuchado, sea cuál sea el problema.

"En los últimos años hemos visto que a través de la Línea del Menor están aumentando las consultas referidas a violencia escolar. Y también nos llaman los padres preocupados por ese tema.

El *bullying* provoca inseguridad, baja autoestima, sentimiento de rechazo, soledad, depresión y los niños pueden llegar a somatizarlo, desembocando en ansiedad y trastornos psicológicos. Pero el acoso no es el único motivo de depresión, otros llaman porque sufren abusos, maltrato familiar, embarazos no deseados, problemas de trastornos alimenticios...", describe Benjamin Ballesteros.

También el Teléfono de la Esperanza (www.telefonodelaesperanza.org) se ha encontrado con casos de llamadas desesperadas que precisamente por su confidencialidad no han podido evitar a tiempo la tragedia. "Sólo sucede de vez en cuando y son casos extremos, cuando la persona ya ha decidido matarse y sólo llama porque no quiere morir sola. Es muy duro, pero aquí no podemos hacer nada porque la confidencialidad nos impide localizar la llamada, así que tampoco podemos mandar a la policía o a una ambulancia. Sólo les hablamos y escuchamos, mientras se nota cómo la voz va embotándose por la sobredosis de pastillas, por ejemplo, hasta que deja de hablar", comenta Fernando Alberca, trabajador del Teléfono.

Desde el año 2000 han recibido 237.412 llamadas, de las cuales un 5,5% fueron realizadas por personas que tenían ideas autolíticas o un suicidio en curso. Sin embargo, la gran mayoría de las consultas encuentran el apoyo suficiente para salir de la crisis e incluso disponen de servicios complementarios que se ofrecen en las sedes de esta ONG.

Contactos de interés: **Teléfono de la Esperanza:** <http://www.telefonodelaesperanza.org/>. **Fundación ANAR:** 900 20 20 10 (Atención gratuita 24 horas). **Plan de Prevención del Suicidio** (Eixample Dreta, Barcelona): www.incidioprevencion.com.

Con información de **Walter Oppenheimer**.

plican formas de matarse. Su conclusión es que resulta muy fácil encontrar información práctica en Internet para terminar con la vida (90 páginas sobre el tema, 43 con consejos prácticos) no sólo en webs especializadas, chats y grupos de correo, sino en sitios aparentemente inofensivos como Wikipedia. Los científicos advierten de que sería conveniente un sistema de control de Internet