

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

168 personas atendidas por el Programa de Seguimiento Telefónico de Salud Mental en su primer año de actividad para prevenir la repetición del intento de suicidio

En Navarra, 50 personas al año, aproximadamente, fallecen a consecuencia del suicidio, dato que se mantiene estable desde 1999

Miércoles, 14 de noviembre de 2018

El Área de Salud Mental del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea ha llevado a cabo 564 llamadas y ha atendido a 168 personas dentro del Programa de Seguimiento Telefónico puesto en marcha en noviembre de 2017. Este servicio de intervención con personas que han realizado ya un intento de suicidio, pretende disminuir el riesgo de repetición de la conducta suicida -dentro de las estrategias preventivas llevadas a cabo por el Departamento de Salud-. Para ello, se realizan una serie de contactos breves y sistemáticos en forma de 6 llamadas telefónicas durante un año a aquellas personas atendidas en los Servicios de Urgencias por un intento de suicidio.

El 70% de las personas atendidas han sido mujeres y la franja de edad que ha predominado es de 40 a 50 años. La mayor parte de las personas incluidas en el programa conviven con su familia, y respecto a la actividad laboral, está igualmente representado el colectivo de parados y el de activos. Se desprende, también, que el método más utilizado en las tentativas es la intoxicación farmacológica y que en un 45% de los casos ya tenían un intento de suicidio previo. Entre los desencadenantes adversos que se recogen destacan los problemas con amigos cercanos, vecinos o familiares, y las enfermedades, dolores o lesiones graves.

Tras un año de actividad, Salud Mental considera que este Programa de Seguimiento Telefónico puede constituir una intervención eficaz para prevenir futuros intentos de suicidio, al destacar que en los procesos de evaluación que se desarrollan en las sucesivas llamadas telefónicas se objetiva una clara mejoría en la escala de Impresión Clínica Global y en la exploración de la intencionalidad de las y los pacientes. Así mismo, se consigue una adherencia al sistema sanitario que puede evitar la repetición de la conducta.

Con motivo del Día Internacional del Superviviente del Suicidio este próximo sábado, 17 de noviembre, Salud Mental recuerda que la mortalidad por esta causa y los intentos autolíticos constituyen un problema de Salud Pública de elevada magnitud y complejidad, e incide en que la conducta suicida se puede prevenir y en que es, actualmente, un objetivo prioritario de las políticas sanitarias. De ahí la puesta en marcha, de este Programa de Seguimiento Telefónico.

50 suicidios al año en Navarra

En Navarra, 50 personas al año, aproximadamente, fallecen a consecuencia del suicidio, dato que se mantiene estable desde 1999. En la actualidad, el perfil de la persona que acaba con su propia vida es la de un varón de mediana edad, soltero, que vive solo en un entorno urbano, con bajo nivel educativo y utiliza un método violento para consumar el suicidio. Según datos recientes, el suicidio aumenta con la edad y los hombres representan el 75% de los casos.

Protocolo pionero

El Programa de Seguimiento Telefónico es parte de las estrategias preventivas llevadas a cabo por el Departamento de Salud en esta legislatura. Con el objetivo de disminuir las muertes por suicidio, intervenir en las tentativas, mejorar la detección de los casos de riesgo, y apoyar tanto a las familias como al entorno de las víctimas, en 2014 el Gobierno de Navarra fue pionero en la elaboración de un protocolo de colaboración interinstitucional para prevenir y optimizar la respuesta que se ofrece ante las conductas suicidas.

Fue la primera comunidad en disponer de un documento que comprometía actuaciones de prevención e intervención de los distintos departamentos de la administración. De la misma manera, establece un sistema de coordinación entre los profesionales de salud, educación, servicios sociales, emergencias, policía, medios de comunicación y agentes sociales. Entendiendo el suicidio como un problema que afecta a todas las instituciones incluida la sociedad civil y no únicamente a las sanitarias.

Así mismo, una comisión interinstitucional se encarga del seguimiento de dicho protocolo y de la coordinación de los recursos existentes en la Comunidad Foral, tanto públicos como de entidades sociales, para prevenir y mejorar la respuesta que se ofrece ante las conductas suicidas.

Recomendaciones para quien ideando un suicidio

Coincidiendo con el Día Internacional del Superviviente del Suicidio, el Departamento de Salud ofrece una serie de recomendaciones a aquellas personas que tengan ideas de suicidio:

- El suicidio se puede presentar como solución a un intenso dolor emocional, mental o físico o para relaciones interpersonales conflictivas. Sin embargo, la persona con ideas de suicidio debe saber que la desesperanza, el dolor y el vacío son estados temporales, no permanentes.

- Quien piensa en suicidarse, seguramente no quiere morir. Lo que desea es liberarse de las circunstancias intolerables de su vida y del sufrimiento emocional, mental y físico que siente. La conducta suicida es la única alternativa que ve en ese momento, pero no lo es.

- El reto es encontrar otras maneras de resolver esos sentimientos intolerables. El apoyo de la familia y/o amigos, acudir a su médico de familia o especialista de Salud Mental y dejarse ayudar constituyen factores muy valiosos para la prevención.

- Hay factores de protección que pueden ayudar, como son el apoyo familiar y social, tener habilidades de comunicación, saber resolver problemas de manera adaptada, buscar ayuda cuando surgen dificultades, trabajar la autoestima y, también, tener creencias y prácticas religiosas.

- Es muy importante conocer los factores de riesgo más habituales: tener un trastorno mental; haber realizado tentativas suicidas; sentir indefensión, fracaso personal y desesperanza frente a la vida y al futuro; ser una persona impulsiva y con baja tolerancia a la frustración; tener antecedentes familiares de suicidio; y vivir acontecimientos vitales negativos.

Consejos ante situaciones de urgencia

Además, el Departamento de Salud también ha elaborado una serie de consejos de actuación ante situaciones de urgencia para personas en crisis:

- Hasta un 15% de las personas con depresión se suicidan. No se debe ignorar nunca una amenaza suicida y mucho menos una tentativa, la mayor parte de los suicidas avisan de alguna manera

antes de consumarlo.

- Quien piense que puede estar deprimida/o, debe solicitar ayuda. Si siente que no le entienden al hablar con alguien, debe intentarlo con otra persona, y contárselo a alguien de confianza.

- Estas personas no deben aislarse. Ni pensar que solo es cuestión de ser fuerte, ni recurrir al alcohol o a las drogas como forma de resolver los problemas; ya que en lugar de ayudar, empeora la situación.

- Las personas en situación de crisis deben hablar con su médico de familia u otro profesional sanitario. Se recomienda, también, contactar con grupos de apoyo.

- Aquellas personas que tengan pensamientos relacionados con la muerte, han de saber que es importante que hablen con alguien de su confianza que pueda estar con ellas hasta que se sienta mejor.

- Se aconseja, también, llamar al teléfono de emergencias, 112-SOS Navarra, o solicitar apoyo telefónico específico para personas con ideas de suicidio (948 243 040 o 902 500 002, Teléfono de la Esperanza). Todas las llamadas son confidenciales. Su misión es ayudar a estas personas a buscar la forma de sobrellevar situaciones difíciles. La mayoría de estas líneas nacionales brindan atención las 24 horas al día, los 7 días a la semana.

- Por último, el departamento recomienda acudir al Servicio de Urgencias, ya que las crisis de salud mental son tan urgentes como las crisis de salud física.

Día Internacional del Superviviente del Suicidio

Este viernes, 16 de noviembre, la "Asociación de Personas Afectadas por el Suicidio de un Ser Querido Besarkada-Abrazo" va a celebrar un acto en el Civivox de Iturrama para visibilizar y compartir esta problemática, como antesala a la conmemoración del Día Internacional del Superviviente del Suicidio que tendrá lugar al día siguiente.

A partir de las 19h la asociación incidirá en que por cada muerte por suicidio se estima que hay un impacto directo en 6 o más personas. Las consecuencias que genera en los supervivientes, entendido, en este caso, como aquellas personas allegadas al fallecido por suicidio, conforman un tipo de duelo diferente y estigmatizado; pueden constituir un grupo de riesgo de comorbilidad médica e incluso de conducta suicida.