



La pandemia de la COVID-19 ha cambiado la conducta de millones de personas en el mundo y ha provocado afectaciones a la salud mental por la ansiedad, la depresión y el estrés asociados a la enfermedad, el necesario aislamiento y la pérdida de seres queridos, factores de riesgo que pueden incrementar las actitudes suicidas.

A este problema de salud, del que no escapa ninguna nación, las autoridades sanitarias cubanas y la Organización Panamericana y Mundial de la Salud (OPS/OMS) dedican especial atención este 10 de septiembre, Día Mundial de Prevención del Suicidio.

Según refiere la OPS/OMS, varios estudios demuestran que la pandemia ha amplificado los factores de riesgo como las dificultades de empleo y económicas, los traumas o abusos, los trastornos mentales y las barreras de acceso a la atención de salud.

Precisa el organismo internacional que cada año más de 700 mil personas en el orbe se quitan la vida tras varios intentos de suicidio, lo cual lo convierte en una de las principales causas de muerte, y anualmente perecen más personas debido a ello que por el VIH, la malaria, el cáncer de mama, las guerras o los homicidios.

Entre los jóvenes de 15 a 29 años de edad, representa la cuarta causa de muerte a nivel mundial, después de los accidentes de tránsito, la tuberculosis y la violencia interpersonal.

De acuerdo con las Estadísticas Sanitarias Mundiales, en 2019 unos 97 mil 339 individuos fallecieron en las Américas por esa razón, y se estima que los intentos de quitarse la vida pudieron ser 20 veces esa cifra.

A Cuba también le afecta este fenómeno, que representa la décima causa de muerte en el cuadro de la mortalidad general y la tercera en el grupo de 10 a 19 años de edad en el territorio, a pesar de los múltiples esfuerzos mediante el Programa Nacional de Prevención y

Atención a la Conducta Suicida, implementado desde 1989 por el Ministerio de Salud Pública (MINSAP).

La doctora Beatriz Corona Miranda, profesora e investigadora del Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología, señaló que este Programa se somete constantemente a nuevas versiones y revisiones con el propósito de disminuir lo más posible la morbilidad por intento y la mortalidad por suicidio.

Como objetivos específicos se establece un sistema de vigilancia, donde en el país es obligatorio el reporte de todas las personas que tienen un intento suicida a través de las tarjetas de las enfermedades de declaración obligatoria, a partir de ese momento desde la Atención Primaria de Salud (APS) y los Departamentos de Salud Mental Municipales se realiza el proceso de dispensarización y se les garantiza el seguimiento especializado al individuo y la familia, agregó.

Además, acotó, aquellas personas que se suicidan son valoradas por los médicos legales, de ahí que estos datos se consideren confiables y a nivel internacional tengan el reconocimiento de la OMS.

Corona Miranda explicó que, como parte del Programa, se realizan investigaciones relacionadas con la salud mental, y hasta el 2020 se ha caracterizado el comportamiento del suicidio en la nación para determinar variables socio demográficas como edad, sexo y estratificación epidemiológica de riesgo, entre otros elementos.

A raíz de estos estudios se evidenció que en Cuba, como en el resto del mundo, el sexo masculino es el de mayor riesgo de morir de esa forma, pero el intento de suicidio es más frecuente en las mujeres; mientras, el grupo de 60 años y más es el de superior tasa de mortalidad, seguido por el de 20 a 59, y las provincias de Las Tunas, Holguín, Villa Clara y Sancti Spíritus son las de riesgo más elevado, por lo que se desarrollan estrategias con el objetivo de modificar estos indicadores.



De igual forma, se ha analizado a escala local la asociación de padecimientos como la depresión, la esquizofrenia, el consumo de alcohol y de drogas, las disfunciones familiares, la presencia de enfermedades no transmisibles prolongadas en el tiempo, los problemas de pareja y el bullying, este último sobre todo en los adolescentes.

Por primera vez en el país, dentro de la Encuesta Nacional de Salud, se dedica una sección a la salud mental y en ella se evaluarán la prevalencia de enfermedades como depresión (muy asociada al suicidio), ansiedad, ideación suicida, intento suicida, deterioro cognitivo y otras.

Además, como voluntad del gobierno cubano, el Programa Nacional de Prevención y Atención a la Conducta Suicida se incluyó en un macro Programa de Desarrollo Humano, Equidad y Justicia Social, donde sus resultados se presentaron ante ministros y altos funcionarios de la República para, desde una mirada integradora del problema, identificar y modificar determinantes sociales y económicas que puedan influir.

Por su parte, el doctor Ramón Prado Rodríguez, psiquiatra del Hospital Universitario Clínico Quirúrgico “General Calixto García” y la Facultad de Ciencias Médicas que radica en esa institución, detalló que la cantidad de fallecidos por esta causa ha disminuido notablemente desde la creación del Programa de Prevención.

Refirió que con anterioridad se reportaban tasas de alrededor de 23.0 fallecidos por 100 mil habitantes, y después se han mantenido en una tasa aproximada de 13.0 por 100 mil habitantes, a su vez Cuba trabaja para disminuir este indicador en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible hasta el 2030.

La pandemia del coronavirus puede incrementar las afectaciones a la salud mental con

cuadros de ansiedad, depresión, estrés postraumático, violencia familiar y carencias socioeconómicas que repercuten en el bienestar de las personas, señaló el especialista.

Asimismo, dijo que en su cuadro clínico característico la COVID-19 puede generar manifestaciones neuropsiquiátricas importantes que elevan los riesgos suicidas en la población, unido a trastornos mentales propios que pueden surgir como consecuencia de padecer el virus.

Es por ello que el MINSAP y su Sección de Salud Mental han trabajado en protocolos para el manejo integral de las personas convalecientes a la enfermedad. Además, se garantiza la seguridad psicológica desde diferentes modalidades de atención que incluyen la ampliación del servicio de consejería telefónica 103 Línea de Apoyo Psicosocial y Salud Mental.

Detalló que es necesario prestar especial atención desde la red de apoyo social a manifestaciones de depresión, antecedentes de salud de las personas y trastornos mentales, a los que se suman sentimientos de dolor, duelo y culpa al no poder acompañar la partida de un ser querido.



Los especialistas coincidieron en la importancia de evitar los estigmas en torno a los suicidios. Que un individuo lo intente no quiere decir que no se pueda recuperar y llevar una vida normal, subrayaron, y recomendaron hablar con claridad del tema y contribuir a evitar este tipo de conductas.

De acuerdo con ambas fuentes, se puede hacer mucho para prevenir, lo fundamental es el papel de la APS, que el médico esté preparado, al igual que el personal de los Departamentos de Salud Mental Municipales integrados por psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras y terapeutas ocupacionales.

Igualmente, se precisan estrategias al respecto desde la comunidad, con la participación de líderes formales e informales que promuevan políticas de comunicación, promoción y creación de estilos de vida saludables.

La mayoría de los suicidios son precedidos de signos de advertencia verbal o conductual como hablar sobre querer morirse, sentir una gran culpa o vergüenza, o sentirse una carga más para los demás. Otros signos son experimentar sensación de vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir; manifestarse extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira; con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

Asimismo, cambios de comportamiento como hacer un plan o investigar formas de morir; alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento; hacer cosas muy arriesgadas como conducir con exceso de velocidad, muchas veces asociado a la ingestión de bebidas alcohólicas; mostrar cambios de humor extremos; comer o dormir demasiado o muy poco; consumir sustancias nocivas con más frecuencia, pueden ser signos de advertencia del suicidio.

Existen intervenciones eficaces para prevenirlo. En un plano personal, la detección y tratamiento tempranos de la depresión y de los trastornos por consumo de alcohol son fundamentales, así como el contacto de seguimiento con quienes han intentado poner fin a su vida y el apoyo psicosocial en las comunidades.

Resulta necesario hablar este tema y si una persona detecta señales de advertencia en ella misma o en un conocido debe buscar ayuda de un profesional de la salud lo más pronto posible, a través de los Departamentos de Salud Mental.

Desde el año 2003, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio, en colaboración con la OMS, ha promovido cada 10 de septiembre el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, con el objetivo de concienciar a nivel mundial que puede prevenirse y "Crear esperanza a través de la acción", como refiere la convocatoria de este año 2021. Cortesía: https://salud.msp.gob.cu/autoridades-de-salud-insisten-en-mayor-prevencion-del-suicidio-en-tiempos-de-pandemia/?fbclid=IwAR3J4bPh9cbpdIRcFJVcmRa0pBo08xVKlObfQMfp4t0y4gplNNJyP4L1L_E