

# MANIFIESTO

## DIA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

10 DE SEPTIEMBRE DE 2024

*Javier Molina, psiquiatra de la USMIJ de Granada*

El suicidio es la primera causa externa de mortalidad en España, un problema de salud pública de primer orden. Cada año nos impactan las cifras recogidas por el Instituto Nacional de Estadística; las últimas publicadas, de 2022, nos hablan de 4.227 personas que han muerto por suicidio en nuestro país. De éstas, 799 se registraron en Andalucía.

799 personas que, en algún momento, no pudieron más. 799 personas que se desconectaron de la vida, que no consiguieron salir de su aislamiento emocional; un secuestro interno no elegido en el que no supieron, no pudieron encontrar un sitio al que agarrarse. 799 entornos con cientos de personas impotentes, heridas, rotas de dolor. Y decenas de primeros intentos, cientos de repeticiones, miles de ideaciones graves.

Cuando se vive en el dolor crónico emocional, a veces sin percatarnos de que estamos en él, es muy fácil y comprensible buscar anestésicos para calmarlo. A veces los buscamos fuera, en los consumos de todo tipo que nos alivian momentáneamente pero no curan y alimentan más el dolor. A veces los buscamos dentro, construyendo armaduras que, lejos de protegernos, nos encapsulan y nos impiden sentir.

En cualquier caso, esas búsquedas nos llevan a un mismo sitio: la desconexión emocional de personas, vínculos, actividades, proyectos, deseos, sueños... De todo aquello que nos puede nutrir. Y así, poco a poco, el túnel se va estrechando más y más, la luz se va apagando más y más y la energía vital se va debilitando, dejando paso a un sufrimiento intenso y permanente.

*Encarni Moreno, inspectora de Educación*

La conexión emocional, a personas, animales o a proyectos que tengan sentido para nosotros es uno de los elementos protectores más importantes que tenemos. La conexión teje redes que nos sostienen, que nos anclan a la vida y que la dotan de sentido.

Este año, el Teléfono de la Esperanza, con el lema **“ConéctaTE a la vida. Sal del aislamiento”** pone el acento en la importancia de una buena conexión. Una buena conexión necesita dos polos para que realmente funcione: el de la persona que está en un momento de crisis y el de las que están al otro lado, familia, amigos, compañeros, profesionales, vecinos... cualquiera que pueda tender ese cable que conecte y que encienda luces en la oscuridad del túnel.

Para cuidarnos por dentro necesitamos estar conectados, pedir ayuda, y dejarnos ayudar. Si es el caso de alguno de vosotros, hoy os invitamos a conectar, a poner palabras a lo que os sucede y romper del aislamiento: HAY SALIDA

Para cuidar a otras personas también necesitamos estar conectados. Si alguno os planteáis una ayuda auténtica, os invitamos a encender tres luces: la del *Interés*, la *Escucha* y el *Acompañamiento*.

**1º. Interésate** por lo que le está sucediendo a esa persona que está cerca y que está sufriendo. Hazlo de manera auténtica, transmitiéndole que realmente te importa.

**2º. Escúchale**, acógele sin juzgar ni reprochar. Acepta lo que siente, aunque no comprendas exactamente qué le sucede

**3º. Acompáñale**, y busca con él o ella recursos de ayuda.

Ten siempre en cuenta que hablar con una persona que tiene ideación suicida no va a incitarle ni a empujarle al suicidio, no va a darle ideas, al contrario, hace posible que disminuya su dolor, que se sienta importante para alguien. Se activan otras miradas y la búsqueda de ayuda.

Nos dirigimos ahora a vosotros que nos escucháis, porque necesitamos vuestra implicación para ofrecer y recoger cables que nos conecten, para seguir encendiendo luces de esperanza.

La prevención del suicidio no es solo responsabilidad de instituciones o profesionales.

Por ello os invitamos a seguir construyendo una sociedad más sana, más humana, tolerante y comprensiva con el sufrimiento.

Una sociedad que acoja y cuide la vulnerabilidad, sin juicios ni estigmas, porque el sufrimiento no distingue de géneros, edades, clases sociales..., el sufrimiento es humano y forma parte de la vida, lo importante es tener recursos internos y externos para poder gestionarlo como una oportunidad de conocimiento y crecimiento personal.

---

*Jaime Bedmar, periodista premio de Comunicación 2022 en la XV Edición de los Premios Salud Mental Andalucía*

Y os hablamos también a los políticos, de todo color e ideología. Todos tenéis la responsabilidad de cuidarnos y protegernos, tomando decisiones que garanticen el bienestar común. Podéis decidir a qué dar prioridad en vuestras agendas, cómo se reparten los recursos disponibles, podéis contribuir a resolver los problemas de una sociedad. Y el suicidio es un problema de salud pública. Es una realidad grave.

Por ello, un año más, reclamamos que se siga trabajando en esta Comunidad Andaluza, y en concreto en Granada, para:

- Sensibilizar a la población, especialmente a las personas con mayor riesgo de suicidio y a su entorno.
- Potenciar la Atención Primaria en la Salud Pública y cuidar la calidad de los servicios especializados de Salud Mental.
- Capacitar al personal educativo para que las escuelas sean un espacio seguro. Y desarrollar campañas de sensibilización, programas de Educación Emocional y programas de apoyo a las familias.
- Establecer conexiones del sistema educativo con los servicios de salud mental locales.
- Promocionar y fortalecer a las Asociaciones que trabajan por el cuidado de la salud emocional.
- Desarrollar programas de prevención del suicidio en entornos laborales.
- Desarrollar programas de prevención e intervención en el entorno penitenciario.

---

*Manuel Pérez, presidente del Consejo Escolar Andaluz*

Pedimos que todo esto se haga en Andalucía y que, además, pueda integrarse dentro del necesario y urgente **Plan Nacional de Prevención de Suicidio** que sigue sin desarrollarse.

Un Plan que, además de lo ya señalado, ha de incluir la incorporación de buenas prácticas y aprendizajes de otros países que ya cuentan con planes de prevención que han mostrado resultados significativos en la reducción de las tasas de muerte por suicidio y la mejora del cuidado de la salud emocional comunitaria.

Este esperado *Plan Nacional de Prevención de Suicidio* ha de realizarse desde un abordaje integral, cohesionado y coordinado en todo el Estado, siendo eje vertebrador de las estrategias autonómicas, municipales y de organizaciones públicas y privadas, con y sin ánimo de lucro. Y ha de tener una dotación presupuestaria específica que permita llevar adelante los objetivos marcados.

Solo así, sumando esfuerzos, podremos revertir esta realidad que tanto sufrimiento causa. LA CONEXIÓN CREA ESPERANZA.

Y todas, todos, estando aquí hoy, compartiendo este momento de encuentro y de recuerdo, ya estáis siendo, con nosotros, transmisores de esperanza. GRACIAS de corazón.