

# Especialista explica la postvención del suicidio



Durante el **2020**, año en que inició la pandemia por **COVID-19**, los **suicidios** en el País **aumentaron un 20%** de acuerdo con datos presentados por el [Instituto Nacional de Estadística y Geografía \(INEGI\)](#).

*“Actualmente en **México** el suicidio ya es la **segunda causa de muerte** en jóvenes de 15 a 29 años”, aseguró el doctor **Alejandro Águila Tejeda**, director del [Instituto Hispanoamericano de Suicidología](#).*

Ante este panorama, el especialista explicó el término ‘**postvención**’, el cual se refiere a la **intervención** sobre los problemas relacionados con el **duelo suicida**.

*“(La postvención) se traduce como aquellas **actividades** que sirven para reducir los efectos de un **impacto traumático** sobre la vida de los supervivientes.*

*“Llamamos **supervivientes** a las personas **cercanas** a aquella que practicó el suicidio, el objetivo de esta terapia es ayudarles a **vivir más tiempo**, más productivamente y con menor malestar”, destacó.*



width="900" loading="lazy">

*“(La postvención) se traduce como aquellas **actividades** que sirven para reducir los efectos de un **impacto traumático** sobre la vida de los supervivientes”.- Alejandro Águila*

Esto durante la conferencia virtual ‘**Postvención del suicidio**’, presentada el pasado **martes 7 de septiembre** como parte de las actividades por la **Semana de Prevención del Suicidio ‘Acciones para la esperanza’** realizadas en el marco de la conmemoración del **Día Mundial de la Prevención del Suicidio** el 10 de septiembre.

El evento es organizado por el departamento de **Bienestar Estudiantil** y [QPR](#) del campus Monterrey.

**QPR**, son las siglas en inglés de **Question (Preguntar), Persuade (Persuadir) y Refer (Referir)** iniciativa del Tec de Monterrey que tiene como objetivo **certificar** a la comunidad para la **prevención del suicidio** por medio de una **metodología** que permita identificar **patrones y/o conductas** que podrían representar señales.

### **Las cuatro etapas del duelo**

Aceptar la realidad de la **pérdida**, trabajar las **emociones** y el **dolor**, adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente, así como **recolocar** emocionalmente al fallecido y **seguir viviendo**,

son las **cuatro etapas para superar el duelo** según el especialista.

La cantidad de tiempo invertido **depende de muchas variantes**, destacó, que interfieren y crean distintos patrones.

*“Aun cuando consideremos la recuperación del duelo como un fenómeno que ocurre dentro de un periodo de tiempo determinado, hay que reconocer que se trata de un **proceso continuo y variable**, no sujeto a un espacio de tiempo rígido y absoluto”, resaltó.*

Para trabajar el duelo la familia debe **buscar ayuda lo más pronto posible** después de la muerte esto para explorar las emociones negativas y en **fases menos agudas** hacia la persona que cometió el acto.

*“(En la terapia) se debe utilizar al terapeuta en un papel de contrastar la realidad como **observador externo** y realizar una adecuada valoración buscando signos de deterioro psíquico o físico”, compartió.*

# EL SUICIDIO: ALERTA MUNDIAL

**+5 MILLONES**

**DE PERSONAS** recurrieron al suicidio en el siglo XXI

**49%**

**DE MUERTES INTENCIONALES** son por suicidio

**20%**

**INCREMENTO DE SUICIDIOS** a raíz de la pandemia en México

**13°**

**CAUSA DE MUERTE** a nivel mundial

**2°**

**CAUSA DE MUERTE** en México en jóvenes de 15 a 29 años

Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Geografía, Organización Mundial de la Salud.

**CONECTA**

Las noticias del Tec

width="900" loading="lazy">

## Concientización del escenario actual

El también presidente de la [Red Mundial de Suicidólogos](#), destacó que el suicidio es la **décimo tercera** causa principal de muerte en el **mundo**.

*“Por cada muerte autoinfligida se producen entre diez y veinte intentos fallidos de suicidio que van a traducirse en lesiones, hospitalizaciones y traumas emocionales y mentales”,* explicó.

El doctor Águila, detalló que el **acto suicida** es el resultado de **sobre pensar una situación** o un trauma muy fuerte ocurrido en la vida de alguna persona.

*“Algunas veces (el suicidio) ocurre como una **reacción rápida**, impulsiva, como un corto circuito, en un agudo marco emocional.*

*“Se realiza en un momento de **disminución** del grado de conciencia, frecuentemente **inducida** y/o facilitada por acción del alcohol o las drogas”,* afirmó.



width="900" loading="lazy">

*“Por cada muerte autoinfligida se producen entre diez y veinte intentos fallidos de suicidio que van a traducirse en lesiones, hospitalizaciones y traumas emocionales y mentales”.- Alejandro Águila*

## **De la esperanza a la acción**

Con el objetivo de ofrecer un espacio para **sensibilizar y concientizar** la importancia de la prevención del suicidio se lleva a cabo **La Semana de Prevención del Suicidio ‘Acciones para la esperanza’**.

**“Entrenamiento QPR”, “Cuidados para la Salud Mental en la Universidad”y “Conversatorio con expertos en Salud Mental”** fueron algunos de los talleres presentados en la semana del **6 al 10 de septiembre**.

El departamento de **Bienestar Estudiantil** en colaboración con el **programa QPR y TQueremos** buscan impulsar esta campaña de prevención entre la comunidad del [Tec de Monterrey](#).

**Minerva Cardona Huerta**, directora de Mejoramiento Académico del campus Monterrey, exhortó a los asistentes a sumar acciones en torno al cuidado de la salud mental.

*“Hemos realizado las actividades con el objetivo de sensibilizar a la comunidad en torno a este tema, además de seguir buscando los espacios seguros y principalmente conocer qué podemos hacer en algún caso de riesgo”, concluyó.*

No te vayas sin leer: