



MITOS Y REALIDADES

DEL SUICIDIO

Por Ana Julia Zárate B.

 [ajzarate1](#)

 [@ajz_b](#)

 [@lanegraesa_](#)

Es importante aumentar la sensibilidad de la comunidad, ya que los suicidios son prevenibles.

El suicidio es prevenible y existen mitos y realidades sobre ello, según determinantes epidemiológicos y sociales de la OMS.

1. Quienes hablan de suicidio no tienen la intención de cometerlo.

FALSO. Quienes hablan de suicidio pueden estar pidiendo así ayuda o apoyo. Un número significativo de personas que contemplan el suicidio presentan ansiedad, depresión y desesperanza y pueden considerar que carecen de otra opción.

2. La mayoría de los suicidios suceden repentinamente, sin advertencia previa.

FALSO. La mayoría de los suicidios han ido precedidos de signos de advertencia

verbal o conductual. Desde luego, algunos suicidios se cometen sin advertencia previa. Pero es importante conocer los signos de advertencia y tenerlos presente.

3. El suicida está decidido a morir.



FALSO. Por el contrario, los suicidas suelen ser ambivalentes acerca de la vida o la muerte. Alguien puede actuar impulsivamente al

beber plaguicidas, por ejemplo, y morir unos pocos días después, aunque hubiera preferido seguir viviendo. El acceso al apoyo emocional en el momento propicio puede prevenir el suicidio.

4. Quien haya sido suicida alguna vez, nunca dejará de serlo.

FALSO. El mayor riesgo de suicidio suele ser de corto plazo y específico según la situación. Aunque los pensamientos suicidas pueden

regresar, no son permanentes, y quien haya tenido pensamientos e intentos suicidas puede llevar después una larga vida.

5. Solo las personas con trastornos mentales son suicidas.

FALSO. El comportamiento suicida indica una infelicidad profunda, pero no necesariamente un trastorno mental. Muchas personas que viven con trastornos mentales no son afectadas por el comportamiento suicida, y no todas las personas que se quitan la vida tienen un trastorno mental.

6. Hablar del suicidio es una mala idea y puede interpretarse como estímulo.

FALSO. Dado el estigma generalizado alrededor del suicidio, la mayoría de las personas que contemplan el suicidio no saben con quién hablar. En lugar de fomentar el comportamiento suicida, hablar abiertamente puede dar a una persona otras opciones o tiempo para reflexionar sobre su decisión, previniendo así el suicidio.

Es de vital importancia aumentar la sensibilidad y la empatía de la comunidad, ya que los suicidios son prevenibles y a veces están más cerca de lo que menos imaginamos.

