



SALUD MENTAL: UNA CRISIS QUE NOS ESTÁ COSTANDO VIDAS

Hace unos días, volviendo de la universidad, me enteré por medio de un grupo de WhatsApp sobre el intento de suicidio de un joven estudiante en la Universidad del Atlántico. Quedé muy impactado cuando vi la noticia y, enseguida, pedí a Dios que el chico estuviera con vida para que tuviera otra oportunidad y lograra sanar todo aquello que lo llevó a esa decisión, pero lastimosamente la consecuencia de su acción fue inevitable. Esto me quedó retumbando en la mente, tanto que tomé la decisión de redactar esta columna hablando sobre mi preocupación acerca de la salud mental.

En los últimos años, la salud mental ha emergido como una de las crisis más inevitables y, al mismo tiempo, más ignoradas en nuestra sociedad. A pesar de los avances en la comprensión y su tratamiento, las cifras siguen siendo alarmantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS),

más de 700,000 personas se suicidan cada año a nivel global, y los jóvenes representan una proporción significativa de estas tragedias. En Colombia, la tasa de incidencia nacional a la semana 24 de 2023 fue de 35.4 por 100,000, superior a todos los años anteriores, y el factor de riesgo presente en la mayoría de los casos de intento de suicidio es el antecedente de trastorno psiquiátrico (44.4 %), que incluye el trastorno depresivo en mayor proporción, presente en el 40.0 %, según datos del Instituto Nacional de Salud.

Este oscuro panorama revela una crisis que, al parecer, para muchos es invisible y que, a menudo, se sigue pasando por alto en el debate público. La falta de atención adecuada a la salud mental se traduce en consecuencias devastadoras. La presión social, el estigma y la falta de recursos, entre otros, son barreras importantes que perpetúan este problema.

El suicidio es una conducta prevenible si se tiene en cuenta que la mayoría de las personas con intencionalidad suicida realizan manifestaciones relacionadas con este hecho, como comunicar o dar señales a alguien de su entorno sobre sus intenciones autodestructivas. Esto no se hace con el fin de llamar la atención, como lo manifiestan muchas personas que ignoran el tema; por el contrario, están dando un grito de auxilio con el fin de no acabar con su vida.

Las instituciones educativas deben implementar programas de salud mental y proporcionar apoyo psicológico accesible para los estudiantes. La detección temprana de problemas emocionales puede prevenir crisis mayores. Además, es fundamental que las políticas de salud pública integren el bienestar mental como una prioridad. Esto incluye financiar adecuadamente los servicios de salud mental y garantizar que sean accesibles para todos. La educación sobre salud mental para adultos y jóvenes desde una edad temprana puede ayudar a reducir el estigma y fomentar un ambiente en el que se sientan cómodos buscando ayuda.

Es hora de romper el silencio que rodea a la salud mental y reconocer su impacto real en nuestra

sociedad. Las estadísticas son un llamado urgente a la acción para que gobiernos, comunidades y familias trabajen juntas para crear un entorno donde la salud mental sea valorada y atendida con la seriedad que merece. No podemos permitir que más vidas se pierdan por la falta de intervención y apoyo.

Cada uno de nosotros tiene un papel en esta lucha. Apoyar políticas que prioricen la salud mental, psicoeducar a quienes nos rodean y ofrecer nuestra empatía a aquellos que enfrentan dificultades son pasos fundamentales para construir una sociedad más saludable y solidaria. Y tú, que llegaste hasta acá, si en alguna situación observas que alguien que podría ser tu amigo o alguien que quieres mucho podría estar atravesando dificultades en su vida, trata de acercarte y pregúntale qué le pasa o cómo se siente. Si te evade y estás seguro de que te está mintiendo o ocultándose detrás del buen humor, trata de ser empático y comprensivo con su situación. Demuéstrale que de verdad te importa lo que tiene para contarte. El simple acto de ofrecer tu apoyo y mostrarte que estás allí puede proporcionar un gran alivio. Con una simple frase como “Estoy aquí para ti, puedes contar conmigo” o “Tu dolor me duele”, puedes salvar una vida.



JAZEN

SUÁREZ

 [suarez_jazen](#)

 [jazenk_suarez](#)