

## MANIFIESTO POR LA SALUD MENTAL Y POR LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Hoy, día 10 de septiembre, celebramos el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, con la lectura de este manifiesto suscrito por representantes de la sociedad civil jacetana y por todos los grupos de la corporación municipal de la ciudad.

El suicidio es un problema de salud pública con cifras dramáticas. En Aragón, cada tres días fallece una persona por suicidio, aunque se producen entre 6 y 7 tentativas diarias. Se trata de la principal causa de muerte no natural, por encima de otros motivos como los accidentes de tráfico o la violencia machista. Y los datos no acaban ahí. Según la OMS, por cada suicidio quedan afectadas directamente 6 personas.

Sin embargo, por muy alarmantes que sean las cifras, no son más que eso: estadísticas sin rostro que no muestran el drama que hay detrás de cada número.

Al peso abrumador de la desesperanza, las personas supervivientes, familiares o aquellas que tienen ideaciones suicidas, también tienen que soportar la carga de los mitos sobre la cobardía o el valor, las falsas creencias sobre la culpa, los silencios, las miradas acusatorias y la incompreensión. Todo ello sumado a la escasez de recursos de atención e intervención.

Aunque, es cierto que en la percepción social está cambiando y se están empezando a tomar medidas para cambiar esta triste realidad, todavía queda muchísimo por hacer y es responsabilidad de toda la sociedad implicarse en el abordaje de esta problemática.

Los firmantes de este manifiesto resaltamos la importancia que tiene hablar del suicidio, sin sensacionalismos y con rigor, como primera herramienta para su prevención. Es falso que las personas que realmente quieren suicidarse no avisen, bien al contrario, la inmensa mayoría lo comunican de uno u otro modo a su entorno cercano. Familiares o amigos que muchas veces no saben qué hacer o cómo actuar ante esta situación.

Las causas de la conducta suicida son numerosas y complejas y, si bien puede existir una relación entre enfermedad mental y suicidio, no se trata de una correspondencia necesaria, sino que las causas hay que buscarlas en situaciones vitales, bien constantes o bien circunstanciales. Por eso, insistimos en la importancia de implantar planes de actuación integral en el que las intervenciones sanitarias tienen que ir de la mano de medidas en el ámbito social.

Con este acto queremos también transmitir a aquellas personas con ideaciones suicidas que no están solas y la vida merece la pena. Hablar del suicidio es la mejor herramienta para combatirlo. El poder del testimonio por haber vivido similares experiencias puede aportar y salvar vidas. Es imprescindible acabar con los mitos que generan sentimientos de

culpabilidad, de tal modo que las personas con ideaciones suicidas se sientan libres de pedir ayuda.

*(Nicolás Ortega, superviviente de suicidio)*

Yo como superviviente que ha recorrido ese tortuoso camino le digo a la persona con ideación suicida: sé lo que estás pasando. Estas en un laberinto al que le ves una única salida: terminar con todo, ¡ya! Escúchame, por favor. Antes de llegar al punto de no retorno, presta atención y escucha a esa vocecita de tu cabeza que te dice: “pide ayuda, por favor”. Hazle caso, saca fuerzas de flaqueza y pide ayuda profesional.

A los familiares y amigos les recomiendo lo siguiente:

Observa a esa persona, ¿se la ve muy triste? ¿tiene la mirada perdida, siempre hacia el suelo? ¿no te mira si le hablas? ¿contesta con monosílabos? ¿tiene los ojos enrojecidos de llorar? ¿ha perdido el interés por todo? ¿ha perdido la esperanza?

En ese caso, acércate, háblale, muéstrale todo tu apoyo y dile que vas a estar ahí, hasta encontrar la salida; la única salida que existe: pedir ayuda. Hay mucha gente ahí fuera dispuesta a hacerlo y preparada para ello.

Con motivo de la celebración de este Día Mundial para la Prevención del Suicidio, en nombre de ASAPME Aragón en Pirineos, Cruz Roja, Valentia, las peñas Entadebán y Charumba, Asociación Doña Sancha, Comarca de la Jacetania y toda la corporación municipal del Ayuntamiento de Jaca queremos lanzar un mensaje fuerte y claro: la prevención del suicidio también está en tus manos.

Muchas gracias