

ESPACIO ASCIM 39

Fecha de emisión: 24/09/2025

Mes de Septiembre – Mes para la Prevención del Suicidio

Escrito por Ivan Verón, psicólogo y consejero del Sanatorio ASCIM

Hoy, en este Espacio ASCIM, quiero hablarles con el corazón en la mano de una realidad que muchas veces preferimos no mencionar: el suicidio. Cada 10 de septiembre recordamos el Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Por eso es un buen momento para pensar en cómo la comunidad, la familia y cada persona puede ayudar a evitar que una persona llegue al suicidio.

La Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP, 2025) nos recuerda que “el suicidio es un grave problema de salud pública con profundas consecuencias sociales, emocionales y económicas. Se estima que actualmente se producen más de 720.000 suicidios al año en todo el mundo, y sabemos que cada suicidio afecta profundamente a muchas más personas”. Piensen en eso: detrás de cada número hay una madre, un padre, un hijo, un hermano, un amigo y una red entera que queda marcada por el dolor. Y aunque el tema no se hable con frecuencia, la Organización Mundial de la Salud nos dice que la cantidad de vidas perdidas por suicidio supera a las pérdidas por VIH, paludismo o cáncer de mama (OMS en Estigarribia, pág. 178, 2021). En nuestro propio país, el suicidio se presentó como la causa más frecuente de muerte por causas externas en 2020, afectando sobre todo a jóvenes entre 15 y 34 años —desde 2004 los jóvenes, con pocas excepciones, han sido las principales víctimas. Estos datos no son fríos; son un llamado urgente a la acción.

No podemos pensar el suicidio como un problema únicamente individual. El suicidio “no puede explicarse en motivaciones meramente individuales; los suicidios son un producto social, resultan de un desequilibrio en la relación entre la persona y la sociedad o comunidad”. El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSPyBS) de Paraguay

también señala que “los suicidios y los intentos de sacarse la vida tienen un efecto dominó que afecta no solo a estas personas, sino también a las familias, las comunidades y las sociedades” (El **efecto dominó** se usa como imagen para describir una situación en la que **una acción o un acontecimiento provoca una cadena de reacciones sucesivas**, igual que cuando se tira la primera ficha de dominó y todas las demás caen una tras otra.). Y por cada suicidio, muchas más personas intentan suicidarse.

¿Qué significa esto para nosotros?

Que la responsabilidad no es solo del afectado: es nuestra, de todos, como vecinos, como parientes, como Iglesia, como comunidad.

Quiero ser claro con ustedes sobre algo práctico: el acercamiento al suicidio suele desarrollarse en tres pasos —ideación (pensamientos relacionados con el suicidio), intento y suicidio— y conocerlos nos ayuda a identificar y actuar a tiempo.

Ideación de suicidio: cuando una persona piensa o planifica quitarse la vida.

1. Intento de suicidio: cuando hay daño hacia el propio cuerpo con la intención de morir, aunque no se concrete la muerte; a veces el intento no produce daño físico, pero la intención está ahí.
2. Suicidio: la muerte causada por daño hacia el propio cuerpo con la intención de quitarse la vida.

Si reconocemos estos pasos, podemos ofrecer ayuda antes de que la ideación avance a un intento o a la muerte. Por eso hablamos hoy: para abrir ojos y manos y corazones que acompañen.

También es importante conocer los factores que aumentan el riesgo, para poder actuar donde sea necesario.

Entre las principales causas que pueden llevar a una persona al suicidio se encuentran varios factores:

- **Problemas en los sistemas de salud**, como las barreras para acceder a una atención adecuada.
- **Factores sociales**, por ejemplo, la facilidad de acceso a medios para suicidarse.
- **Influencia de los medios sociales** cuando romantizan el acto del suicidio o por el estigma hacia quienes buscan ayuda.
- **Factores comunitarios**, como desastres naturales, desplazamientos forzados, discriminación o experiencias traumáticas.
- **Factores en las relaciones**, entre ellos la soledad, la falta de apoyo, los conflictos o la pérdida de seres queridos.
- **Factores individuales**, por ejemplo la depresión o ansiedad, consumo excesivo de alcohol y drogas, crisis económicas, sentimientos de desesperanza, dolor crónico, antecedentes familiares o factores biológicos.

En nuestras comunidades en convenio con ASCIM también vemos otros riesgos: el uso compulsivo del celular (videojuegos y redes sociales como Facebook, Instagram o WhatsApp), la adicción a las apuestas y juegos de azar (tragamonedas), y prácticas de ocultismo que generan miedo, culpa o aislamiento. Estas realidades existen y debemos atenderlas sin juzgar, con cuidado y con soluciones prácticas.

Pero no todo es oscuridad: existen factores de protección que reducen la probabilidad de que una persona piense en quitarse la vida. ¿Qué podemos hacer nosotros?

Para toda la comunidad podemos:

- Enseñar sobre cuidado de la salud mental.
- Tomar decisiones comunitarias para reducir el consumo nocivo de alcohol y otras sustancias.
- Asegurar el acceso a la atención de salud (que nadie tenga barreras para buscar ayuda).
- Restringir el acceso a medios utilizables para suicidarse (guardar piolas, armas u otros elementos fuera del alcance).
- Practicar una notificación responsable en medios y redes: no romantizar ni glorificar el suicidio.
- Educar sobre la relación entre consumo de drogas y alcohol y el riesgo suicida.

Para grupos con más riesgo podemos:

- Organizar seminarios y espacios para adolescentes y otros grupos vulnerables.
- Capacitar “guardianes” —familiares, líderes comunitarios, maestros— para que puedan acompañar a quienes muestran ideación.
- Difundir y reforzar líneas de ayuda en crisis: en Paraguay el 155 es una línea gratuita que funciona 24/7.

Para las personas individualmente:

- Hacer seguimiento y apoyo comunitario —por ejemplo a través de la iglesia o grupos de acompañamiento.
- Evaluar y manejar comportamientos suicidas con consulta psicológica o pastoral.
- Evaluar y tratar trastornos mentales y problemas por consumo de sustancias con apoyo profesional.

En nuestras comunidades también funcionan otras protecciones valiosas: tener amigos y familiares de confianza, cuidar la vida espiritual y la relación con Dios, y aprender a manejar el estrés y las emociones —la tristeza, la ira y el miedo— con herramientas sanas. No subestimemos el poder de una comunidad que escucha.

Quiero que sepan que el Departamento de Salud de la ASCIM ofrece un servicio de atención psicológica y pastoral. Es un servicio disponible para ayudar a personas con tristeza profunda, adicciones o pensamiento de intentos de suicidio. No estamos solos: hay manos dispuestas a sostener.

Y escúchenme bien: hablar sobre el suicidio NO aumenta el riesgo. Al contrario, abrir la conversación crea una puerta de salida. Si sospechas que alguien está pensando en quitarse la vida, háblale con tranquilidad: pregúntale directamente, escúchalo sin juzgar, ofrécele compañía, quita o asegura objetos peligrosos, y acompáñalo a buscar ayuda profesional. Preguntas sencillas como “¿Has pensado en lastimarte?” o “¿Tienes un plan?” pueden salvar vidas. No tengas miedo de preguntar.

Hoy les pido una acción concreta, como quien predica a su pueblo: cuiden a sus hijos, cuiden a sus jóvenes, cuiden a sus vecinos. No minimicen señales de alarma: aislamiento, cambios bruscos en el ánimo o el comportamiento, consumo excesivo de alcohol, mensajes de desesperanza o regalos inesperados pueden ser llamadas de auxilio. Si ves algo, actúa. Si necesitas ayuda, llama al 155. Si puedes, aprende a ser un guardián: participa en las capacitaciones que la comunidad ofrezca, acompaña, ora, acompaña con hechos concretos.

Que Dios nos dé sabiduría, compasión y valentía para estar al lado de los que sufren. Y recordemos: juntos podemos detener la cadena de dolor. No es la carga de uno; es la tarea de todos.