Vivir con la idea del suicidio

10 OCTUBRE 2018 - 12:00 p.m.

El éxito no es garantía de que una persona sea capaz de enfrentar sus emociones, afirman expertos

by **MAURICIO OBLEA**

La vida de **Anthony Bourdain** estaba llena de lujos: propiedades, viajes, dinero, amor de su pareja, fama y reconocimiento. El sueño de muchos al que sólo pueden acceder pocos. Pero todos los privilegios de los que estaba rodeando no alcanzaron para impedir su **suicidio** el 8 de junio de este año.

TE PUEDE INTERESAR: Suicidio: no sólo un problema de salud pública

Su caso no es el único; son muchas las figuras públicas que a pesar de haber alcanzado lo que la mayoría califica como éxito, han decidido terminar con sus vidas para dejar de sufrir la profunda tristeza que arrastraron siempre.

Durante la primera semana de junio, las muertes del chef **Anthony Bourdain**, la hermana pequeña de la reina de Holanda, Inés Zorreguieta, y la diseñadora **Kate Spade**, tomaron por sorpresa al mundo.

Los detalles sobre su vida y las causas por las que decidieron no continuar viviendo, han sido dadas a conocer por los medios de comunicación, pero son miles de personas que pasan por situaciones similares. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año se suicidan alrededor de 800 mil personas. Más del 78% de estos suicidios se dio en países con recursos medianos a bajos.

El factor dinero, ¿es un motivo desencadenante?

De acuerdo al portal Page Six, **Anthony Bourdain** habría perdido más del 90% de su patrimonio en los últimos años. ¿Es una crisis económica un factor para que una persona entre en **depresión**? ¿Cuál es el factor que provoca la muerte propia de personas pertenecientes a la alta sociedad, y de estratos sociales más bajos?

Para contestar esta pregunta, La Silla Rota entrevistó al Dr. Alejandro Águila Tejeda, presidente del Instituto Hispanoamericano de Suicidología (INHISAC), quien asegura que la única causa de peso para crear la condición suicida es la incapacidad de una persona para enfrentar sus emociones.

Lo que hemos encontrado en personas exitosas, o que de alguna forma tienen resuelta su situación económica, son las depresiones que finalmente no son atendidas".

“Existe el caso reciente del chef que se quita la vida y, bueno, sabíamos que había cursado por **depresión**. Tenemos conocimiento que cuando una persona no atiende su **depresión** o el paciente no sigue las indicaciones de los terapeutas o de medicamentos, las crisis aumentan y ocurre el acto suicida”, comentó.

Águila Tejeda señaló que en el INHISAC han detectado que, en realidad, la tasa de suicidios es más grande en países desarrollados es, debido a que que en estos países con medianos y bajos recursos hay más población. “Lo que pasa es que la desviación en esta información es porque en los países de mayor carencia económica, el número de habitantes es mayor. Segundo, la situación económica no lleva a la crisis suicida, sino la situación emocional”.

La importancia del tratamiento

En la carta escrita por la actriz Rose McGowan, dirigida a medios, donde habla sobre la relación de su amiga Asia Argento, novia de **Anthony Bourdain**, con el chef, se dio a conocer que ambos buscaron ayuda psicológica, pero desafortunadamente, mientras que Argento siguió con las terapias, Bourdain no pudo darles continuidad.

A nivel mundial, los datos son alarmantes. De acuerdo a las últimas cifras de la OMS, alrededor de 300 millones de personas padece **depresión**. Además, el **suicidio** es la segunda causa de muerte a nivel mundial, entre personas de 15 a 29 años.

Para evitar que el problema de **depresión** crezca y llegue a que los pacientes atenten contra su vida, depende muchas veces de la ayuda profesional que reciban, por lo que es fundamental saber qué tipo de terapia se necesita para poder vivir de manera plena.

Primero es importante recordar que no es lo mismo el proceso psicológico que el psiquiátrico. La doctora Wendy Rodríguez Marbán, psicoterapeuta gestaltista, señala que la psicología atiende las emociones de un ser humano siempre que puedan ser reconocidas por la persona; mientras que las emociones que no pueden ser reconocidas por quien las siente, y que quizás su origen sea biológico, deben ser tratadas por un psiquiatra.

Las depresiones son manejadas desde el ámbito psiquiátrico para poder controlar y empezar a nivelar la falta de serotonina, oxitocina y cortisol, que lo que hace es bajar la tristeza, pero únicamente esto se hace a nivel bioquímico. Sin embargo a la par siempre se recomienda que haya un tratamiento psicológico para empezar a descubrir por qué se generó esa depresión, cuáles fueron los factores que generaron en esa persona esa tristeza que después se fue a melancolía y después a depresión.”, .

Contrario a lo que comúnmente se cree –sobre que sólo existe un tipo de **depresión** que se trata con una receta general–, existen 14 tipos distintos de **depresión**, asegura Águila Tejeda.

Podría darse el caso donde se diagnostique una **depresión** mixta; lo que implicaría que se tenga que dar psicoterapia y medicamentos. En este tipo de **depresión** existen situaciones orgánicas que llevan a personas a no tener químicos requeridos para el mantenimiento del cuerpo; los cuales se pueden compensar con medicina.

Una persona puede tener **depresión** y no saberlo, por ello, es importante poner especial atención en las siguientes señales: los cambios de hábito en alimentación, es decir, comer más o comer menos; y los cambios en los hábitos de sueño, lo que implica levantarse más temprano de lo común, o que haya un sueño intermitente y no haya un sueño reparador; lo cual puede desembocar en Aledonia, o sea, cuando la persona no siente deseos de hacer las cosas que antes disfrutaba.

El alto costo de los tratamientos de depresión en México

Pedro N. es un hombre de 46 años que se vio obligado a detener dos tratamientos, que incluyen un psicólogo y un psiquiatra respectivamente, debido a sus altos costos. Calcula que en 6 meses de terapias y compra de medicamentos gastó alrededor de 20 mil pesos.

La razón por la que decidió acudir a atención privada para tratarse, es porque en el sector público no lo canalizaron apropiadamente.

Yo fui a (un hospital de) psiquiatría donde no me quisieron recibir. Dijeron que no veían que yo tenía algo fuerte. Por eso tuve que buscar a particulares. Pienso que ellos (los que trabajan en sector público) no tienen experiencia en tratamientos psicológicos, porque no me supieron valorar. Creo que no tienen a gente capacitada para llevar a cabo estos tratamientos", dijo., .

Según cuenta, luego de no haber tenido éxito en la búsqueda de apoyo gubernamental, decidió contratar los servicios de un psicólogo y un psiquiatra, sin embargo, tras seis meses de pagar terapias y medicinas, dejó de asistir; el resultado fue una recaída.

Yo recaí. Incluso llegué a tener pensamientos suicidas", .

Uno de cada cuatro mexicanos de entre 18 y 65 años ha padecido en algún momento de su vida un trastorno mental, pero solo uno de cada cinco de los que lo padecen recibe tratamiento, de acuerdo con el estudio "Evaluación del sistema de salud mental en México: ¿hacia dónde encaminar la atención?"

Dicho informe, realizado por especialistas del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, asegura que el tiempo que demoran los pacientes para recibir atención en un centro de salud oscila entre 4 y 20 años según el tipo de afección.

Las instituciones que llegan a dar consultas gratuitas en México, como la UNAM, el Instituto Mexicano de Psiquiatría y el Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez, tardan meses en dar la atención debido a la alta demanda que tienen, señaló Águila Tejeda.

El peligro, en este sentido, es que si una persona no se trata a tiempo, la **depresión**, puede desde volverse crónica, hasta tener consecuencias fatales.

En nuestro país, sólo en 2015 se quitaron la vida 6,285 personas, según un comunicado emitido en septiembre pasado por el INEGI. Es decir, por cada 100 mil habitantes, 5.2 se quitaron la vida.

El INEGI destaca que 3 de cada 10 de estos mexicanos no tenían empleo. Datos que varían entre hombres y mujeres, pues la mayoría (69.2%) de mujeres no trabajaba; mientras que la mayoría de hombres (73.4%) sí lo hacía.

En México, el acceso al tratamiento de las depresiones es limitado: el gobierno no otorga apoyos en medicamentos necesarios, ni cuenta con políticas públicas en materia de prevención del **suicidio**.

Este problema se agudiza si tomamos en cuenta que el 42% de la población de México gana sólo un salario mínimo y el 62% de mexicanos no cuenta con acceso a instituciones de salud, según el informe “Bajos salarios, informalidad y pobreza, la debilidad social del modelo económico” elaborado por el Instituto para el Desarrollo Industrial y el Crecimiento Económico.

Rodríguez Marban señaló que una sesión psiquiátrica cuesta de 700 a 2,500 pesos. Y si tienen que ir acompañadas de una terapia psicológica los costos van de 200 a 1,500 pesos, y este precio varía si un especialista determina que de acuerdo a su avance tenga que acudir hasta 3 veces por semana.

En cuanto a los medicamentos, la también criminóloga y victimóloga, dijo que hay cajas de medicamentos que cuestan alrededor de 1,000 pesos, que contienen de 10 a 15 pastillas, y, dependiendo del grado de **depresión**, es necesario consumir hasta dos al día.

Para acceder a un tratamiento medicinal una persona tendría que comprar los medicamentos por cuenta propia los cuales van de 3 mil a 5 mil pesos al mes, de acuerdo con el INHISAC.

Dentro del cuadro básico de enfermedades y medicamentos que el gobierno da, no están los antidepresivos. De forma gubernamental, gratuita, no hay posibilidad que el paciente se atienda. Lo tiene que hacer de forma privada para que un especialista recete este tipo de medicamentos", añadió, .

Según la última **Encuesta** Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México, destaca que sólo uno de cada 10 personas con un trastorno mental recibió atención, sólo uno de cada cinco con dos o más trastornos recibió atención, y sólo uno de cada 10 con tres o más trastornos obtuvieron atención.

El problema crece con el tiempo, en el mundo, durante los últimos 45 años, los suicidios aumentaron 60 por ciento, colocándose entre las tres principales causas de muerte en

personas de 15 a 44 años de edad, pero las herramientas para contrarrestarlo siguen siendo inaccesibles. Son cientos de miles las personas que pierden la vida en edad productiva por no haber podido atender la enfermedad a tiempo, y también son muchísimos los pobladores que no pueden tener una vida plena debido a que desconocen el problema.

México da sus primeros pasos en prevención del suicidio

De acuerdo a la OMS, existen registros de que los programas de prevención son útiles para disminuir la tasa de suicidios. Esta organización estima que para 2030, los costos por asesoramiento psicosocial y los medicamentos antidepresivos, principalmente, alcanzarán los 147,000 millones de dólares, en 36 países del mundo, donde se incluye a México.

En nuestro país se han comenzado a implementar pequeñas acciones para disminuir el **suicidio** en jóvenes. En el estado de Yucatán, el estado con mayores índices de **suicidio** en México, diputados de la LXI Legislatura aprobaron la Ley de Salud Mental, que aumentará el presupuesto dirigido a este tema y aumentará las estrategias para disminuir la tasa de personas que se quitan la vida. La ley entrará en vigor el 1 de enero próximo.

Yucatán se convertiría en el noveno estado – de una lista donde se encuentran Michoacán, Jalisco, Zacatecas, Sonora, Querétaro, Baja California, Sinaloa y Nuevo León— que aprueba una legislación de esta índole. Será cuestión de tiempo en el que se podrán medir los resultados de dejará a su paso.

JGM

Se suicida cofundadora de Femen en París

Oksana Chatchko, tenía 31 años en la actualidad y desde hace años se dedicaba a la pintura

---