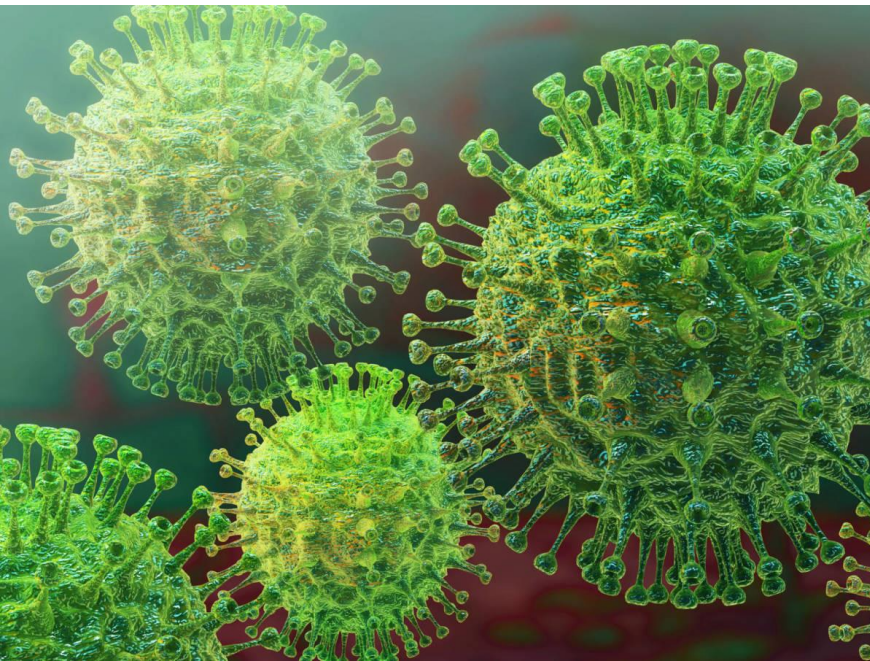


Epidemias y su influencia en el suicidio

Psicoterapeuta Alejandro Águila Tejeda
Psicoanalista y Suicidólogo



Representación del coronavirus Covid-19. (iStock)

El Hombre a través de la historia ha tenido que enfrentar múltiples epidemias algunas dejando muchas muertes y estragos a su paso, pero siempre pueden dejar una experiencia, conocimiento e inclusive aprendizaje para evitar la reaparición.

Hoy enfrentamos un nuevo reto con la epidemia del **COVID-19** y la movilización que se ha dado por las redes sociales, de boca en boca pueden ser exageradas, mal sustentadas y dañinas provocando miedo, pánico y despertando la paranoia en algunos individuos.

emitida por las autoridades certificadas debe ser la forma más adecuada para tomar decisiones.

La experiencia en anteriores epidemias nos ha mostrado que disminuye el número de suicidios en cuanto la ansiedad y preocupación estén presentes, pero al concluir el periodo de riesgo, la depresión, ansiedad, intentos de suicidio y suicidios consumados así como estados de estrés postraumático se elevan.

Por ello siempre la información bien sustentada, comprobada y

No se pueden tomar decisiones basadas en el miedo y en la posibilidad de lo que podría suceder.

Michelle Obama

Continúa en la siguiente página...

Epidemias y su influencia en el suicidio, *Continúa*

2

A nivel mundial, la tasa de mortalidad normal, incluso cuando no hay gripe es:

| Escala de tiempo | Personas |
|------------------|----------------|
| Minuto | 108 |
| Hora | 6480 |
| Día | 155,520 |
| Año | 56,76 millones |

El Coronavirus ha cobrado casi 8,000 vidas desde el brote a principios de enero del 2020. Entonces en 2.5 meses. Muchas personas generalmente mueren en todo el mundo en 1,5 horas.

En otras palabras, las víctimas del coronavirus hasta la fecha son 8,000 de 12,441,600 personas lo que significa 12.4 millones de muertos desde inicios de enero, lo que representa el 0.064% de muertes y la cantidad de muertes nuevas disminuye diariamente.

Continúa en la siguiente página...

Epidemias y su influencia en el suicidio, Continua

3

En comparación, aquí hay una estadística de las causas de muerte en todo el mundo en porcentaje.

De las 57 millones de muertes por año, en promedio mueren de

| Causa de Muerte | Porcentaje de muertes | Muertos (millones) |
|---|-----------------------|---------------------------------------|
| Coronavirus | 0.064 | extrapolado al 2020 36,480 (miles) |
| Influenza | 0.092 | 52,440 (miles) |
| Tuberculosis | 2.3 | Altamente contagiosa 1.3 |
| Accidentes de tráfico | 2.4 | 1.36 |
| Diarrea | 3.5 | 2.0 |
| Diabetes | 2.8 | 1.6 |
| Cáncer de pulmón | 3.0 | 1.71 |
| Alzheimer y demencia | 3.1 | 1.76 |
| Infección vías respiratorias | 5.2 | 2.96 |
| Enfermedad pulmonar obstructiva crónica | 5.35 | 3.0 |
| Accidente cerebrovascular | 10.1 | 5.75 |
| Enfermedad cardíaca | 16.5 | 9.4 |
| Nacimiento prematuro | 2.5 | 1.42 |
| SIDA VIH | 2.9 | 1.65 |
| Homicidios | 0.87 | 10.5 |
| Suicidios | 1.4 | 0.8 |
| Víctimas de guerra | 0.26 | 148,000 (miles) |
| Hambre | 15.8 | 9.0 |
| Cáncer de mama | 0.83 | 470,000 (miles) |

El resto muere por otros cánceres, tumores, enfermedades crónicas, accidentes de ocio, accidentes deportivos, accidentes laborales, etc.

Continúa en la siguiente página...

Epidemias y su influencia en el suicidio, *Continúa*

Esta información nos da un parámetro claro y tomar precauciones sin caer en pánico lo que puede llevar como en otras epidemias a falsos positivos, estados de ansiedad, depresión riesgo e intento de suicidio.

4

En el [Instituto Hispanoamericano de Suicidología](#) hemos atendido a familias que por el terror que algunos de sus integrantes han sentido por el posible contagio o creer que ya tiene el virus han decidido quitarse la vida sin antes haber comprobado el diagnóstico, si bien no son muchos casos, esto debe alertarnos para fortalecer nuestra salud mental.

Resiliencia y afrontamiento sano de esta contingencia o cualquier otra que pudiese presentarse.

LLORET & SIREROL crearon una **GUÍA AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DEL DIAGNÓSTICO DE CORONAVIRUS (COVID-19)** en donde postulan que los psicólogos y las psicólogas no debemos quedarnos al margen y es por ello que hay que poner nuestros amplios conocimientos sobre la psique humana al servicio de la sociedad, tratando, así, de favorecer el esfuerzo conjunto para atenuar el miedo y las conductas adversas ante esta situación.

Continúa en la siguiente página...

Epidemias y su influencia en el suicidio, Continua

Tipos de apoyo social que puedes solicitar y obtener

5

1. **Apoyo emocional [plano afectivo] → expresión emocional:**
La importancia de compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias y la confianza, afecto positivo e intimidad que ello genera. Incluye los sentimientos de ser querido, cuidado y valorado y los elogios y expresiones de respeto.
2. **Apoyo de información, consejo o guía [plano cognitivo] → ante situaciones estresantes prolongadas se puede buscar información que sirva de ayuda para superar esa situación.**
Información acerca de:
 - a. Naturaleza del problema,
 - b. pistas sobre la interpretación,
 - c. valoración y adaptación cognitiva,
 - d. recursos necesarios para el afrontamiento y,
 - e. vías de acción.
3. **Apoyo material [tangible], instrumental o ayuda práctica [plano conductual] → ayuda directa o servicios.**
Aumenta el bienestar al reducir la sobrecarga de tareas, dejando tiempo libre para el ocio y el crecimiento personal.
Su efectividad aumenta si se percibe como adecuado, pero tiene efectos negativos si se percibe como amenaza a la libertad o si genera sentimientos de deuda.

Continúa en la siguiente página...

Epidemias y su influencia en el suicidio, *Continúa*

Ayuda profesional

Si se presentan estados continuos de ansiedad, tensión, insomnio, cambios en los hábitos de la alimentación, pensamientos destructivos, ideación o intento suicida:

1. Acudir a un profesional de la salud mental, psicólogo, psicoterapeuta o Psicoanalista.
2. Hacer un diagnóstico de salud mental.
3. Debe realizarse un trabajo de intervención en crisis.
4. Seguimiento.

La psicología es una profesión que tiene mucho para aportar en esta situación crítica que atraviesa la salud pública, no sólo desde el plano individual, grupal y social, sino también desde la elaboración, el diseño y la puesta en práctica de políticas, programas y acciones de contingencia sobre la salud mental de la población.

Por ello se convoca a los Estados Nacionales a recurrir a l@s profesionales competentes y las instituciones representativas para idear acciones que permitan hacer más eficaz las medidas sanitarias que se vienen implementado, ya que la concepción de salud que debe promocionarse no sólo debe contemplar la salud física y/o biológica, sino también emocional, psicológica y psicosocial. Asimismo, resulta imprescindible indicar que la presente situación de crisis no sólo requerirá la implementación de estrategias específicas de promoción y atención de salud mental mientras dure el evento, sino también posterior a la normalización de las actividades debido a los efectos postraumáticos que puedan presentarse.

Marzo 2020

Bibliografía y Ayuda en línea

- Instituto Hispanoamericano de Suicidología, Dr. Alejandro Águila Tejeda AC.
Link: <https://suicidologia.com.mx>
- RECURSOS American Psychological Association (2020). General Resources.
Link: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/pandemics>
- Brooks, S. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, 395, 912-920.
Link: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
- CDC (2020). Coronavirus (COVID-19).
Link: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/index.html>
- ¡Achú! Libro didáctico para explicar a chicos el coronavirus.
Link: <https://prsciencetrust.org/wpcontent/uploads/prpht/Activity-book-coronavirus-5.pdf>
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el coronavirus Covid -19.
Link: https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Comunicado_recomendaciones_para_la_poblacion.pdf
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus.
Link: https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Orientaciones_para_la_gestion_psicologica_de_la_cuarentena_por_el_Coronavirus.pdf
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). Recomendaciones para el ejercicio de la Psicología durante la alerta por el Coronavirus.
Link: https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1460/recomendaciones-elejercicio-la-psicologia-la-alerta-elcoronavirus?fbclid=IwAR35vyx_i6p_sCdXCTz7Xd5vXeizCnN5ZFOCmml19MqDCqS_0H82PKqWpeDc
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de coronavirus Covid-19.
Link: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8626&cat=8

Continúa en la siguiente página...

Bibliografía y Ayuda en línea, Continuación

- Cómo evitar que los niños sufran con el coronavirus.
Link: <https://www.lavanguardia.com/vivo/mamas-y-papas/20200314/474101478562/evitar-ninos-sufran-coronavirus.html>
- 12 Consejo General de la Psicología de España (2017). Guía para la práctica de la telepsicología.
Link: https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/guia-para-la-practicatelepsicologia-pdf-5ab8b5703d120.pdf
- Coronavirus: Cómo gestionar la angustia que provoca.
Link: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200307/473975331789/coronavirus-recomendaciones.html>
- Coronavirus: How to protect your mental health.
Link: <https://www.bbc.com/news/health-51873799>
- COVID-19 y salud mental: Cómo actuar durante el brote.
Link: <https://www.agenciasinc.es/Noticias/COVID-19-y-salud-mental-como-actuar-durante-el-brote>
- David Villareal [Perú]. Pandemia del COVID-19 también afecta la salud mental: Aquí recomendaciones para afrontarla.
Link: <https://peru21.pe/peru/coronavirus-covid-19-peru-recomendaciones-para-afrontar-psicologicamente-la-pandemia-del-covid-19-noticia/?ref=p21r>
- Gustavo Rigoni [Argentina]. Reflexiones acerca de algunos requerimientos al COVID 19, desde una perspectiva de la Salud Mental.
Link: https://www.academia.edu/s/6dfc2709bf?source=ai_email
- Hola! Soy el Coronavirus. Un cuento para explicarles a los chicos sobre el coronavirus
Link: <https://www.lavanguardia.com/cribeo/fast-news/20200311/474087214135/hola-soy-coronavirus-cuento-infantil-ninos-padres-manuela-molina-descarga-gratis-ayuda-prevencion.html>
- Hola! Soy el Coronavirus. Un cuento para explicarles a los chicos sobre el coronavirus
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ah0U6xbm8po>
- ISAC. (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak Version 1.1.
Link: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/202003/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20%20March%202020-English.pdf>

Bibliografía y Ayuda en línea, Continuación

- Jaime Silva Concha [Chile]. Efectos psicologicos de la cuarentena.
Link: <https://psicologia.udd.cl/noticias/2020/03/opinionexperta-efectos-psicologicos-de-la-cuarentena-por-dr-jaime-silva/>
- José Britos [Paraguay]. Para experto, es errático pensar que normativa cambiará hábitos.
Link: https://www.primerahora.com.py/nota/434877-para-experto-es-erratico-pensar-que-normativa-cambiarahabitos?fbclid=IwAR112cd3O2ZHsBn8iHNSWQG7No6JTSRndgDb0q7u1_T8kgy59_91lsC4xLg