

# Manifiesto del COPAO en el Día Mundial para la Prevención del Suicidio

## EL SUICIDIO PUEDE Y DEBE PREVENIRSE

En el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, 10 de septiembre, el Ilustre Colegio de Psicología de Andalucía Oriental realiza el siguiente manifiesto:

En nuestra sociedad el suicidio es un estigma y un tabú. No solemos hablar sobre el suicidio, ni sobre la muerte. Hablar del suicidio en nuestra cultura, ciertamente, es tabú. Como lo fue en su momento hablar de la violencia de género, de la orientación sexual o simplemente de sexualidad.

Como miembros de una sociedad responsable, no podemos permitirnos continuar siendo cómplices de este silencio, no podemos permitirnos obviar el suicidio, no podemos permitirnos continuar mirando hacia otro lado.

Hablar de suicidio suele resultar desagradable, nos incomoda, por eso es tan fácil ignorarlo, nos resulta casi instintivo mirar hacia otro lado, cambiamos de tema, bromeamos...

Pero, por mucho que lo ignoremos, por mucho que permanezcamos en silencio, el suicidio no desaparecerá, continuará ahí. Obviar, ignorar, no hablar, no resulta adecuado en cuanto a suicidio se refiere. De hecho, el silencio constituye el caldo de cultivo idóneo para que el suicidio se expanda más y más, hacia todas direcciones.

## 10 de septiembre Día Mundial para la Prevención del Suicidio

---

El suicidio forma parte de nuestra realidad social. Nos acompaña cada día. Está a nuestro alrededor. Ahora mismo. En los pocos minutos que tardamos en leer este manifiesto, varias decenas de personas se habrán suicidado en algún lugar del mundo. Quizá alguien se está suicidando muy cerca ahora mismo. Si revisas a tu alrededor, encontrarás a una persona que se ha quitado la vida. Revisa y encontrarás. Cada suicidio consumado constituye un vergonzoso fracaso y una bofetada de realidad para esta sociedad avanzada del bienestar.

El suicidio, como gran tabú y estigma en nuestra cultura, está rodeado de un gran desconocimiento, de falacias, de mitos y de leyendas. La información veraz supone el principio del fin de la ignorancia que destruye los pilares sobre los que se arraigan y erigen los mitos y las leyendas. Se dice que “quien se suicida, desea morir”, o por ejemplo, “quien realmente quiere suicidarse, lo hace, no lo dice”. Sin embargo, los datos muestran todo lo contrario, la inmensa mayoría de las personas que se suicidan o intentan suicidarse no desean morir y la inmensa mayoría lo comunican, de alguna forma u otra, repetidas veces antes de intentar o consumir el acto.

El Ilustre Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental pone fin a su silencio. La infructuosa y cómplice época del silencio ha llegado a su fin. Y lo hacemos, hoy aquí, a través de este manifiesto.

Con el objetivo de arrojar luz, denunciar, informar, visibilizar y concienciar, a continuación ofrecemos la siguiente información con respecto al suicidio en nuestro país.

El suicidio constituye un grave problema de salud pública en España y a nivel mundial. Las consecuencias en términos económicos, de sufrimiento y de impacto en la salud mental en la comunidad resultan devastadoras.

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el suicidio es la principal causa de muerte no natural en España. En el año 2020 se

## 10 de septiembre Día Mundial para la Prevención del Suicidio

---

suicidaron 3.941 personas, situando al año 2020 como el año con más suicidios en la historia de España desde que se disponen registros (1906). También, en el año 2020 es la primera vez que en España que se superan las mil muertes por suicidio en mujeres y también es la primera vez que se suicidan 14 menores, duplicando los casos de 2019. Por cada suicidio consumado, se ven afectadas entre seis-ocho personas, principalmente familiares y amistades, quiénes experimentan un gran sufrimiento, desconcierto y estigma por la pérdida. Además, se estima que las cifras reales de suicidio son considerablemente superiores, quedando enmascaradas como otras causas de muerte, por ejemplo, accidentes.

Considerando la cifra de 3.941 suicidios al año, obtenemos una media de casi 11 suicidios al día, indicando que en España se suicida una persona cada dos horas y cuarto aproximadamente. Si a esto le añadimos que por cada suicidio consumado se estima que se realizan 20 intentos, en nuestro país, 220 personas intentan suicidarse cada día.

Estas cifras resultan alarmantes y nos obligan a detenernos seriamente y reflexionar. Comparemos el número de muertes causadas por suicidio con, por ejemplo, el número de muertes causadas por accidentes de tráfico y asesinatos por violencia de género en nuestro país. En el año 2020 murieron 48 mujeres por violencia de género y 1.370 personas por accidentes de tráfico. Esto significa que por cada mujer asesinada por violencia de género mueren más de 82 personas por suicidio, y que por cada persona muerta por accidente de tráfico, mueren 2,8 personas por suicidio, casi el triple. Estos gravísimos problemas sociales sí cuentan con programas y leyes específicas en nuestro país.

A pesar de estas alarmantes cifras, en España no existe un plan nacional de prevención del suicidio. En otros países sí existen y han demostrado su eficacia reduciendo las muertes por suicidio, por ejemplo, en Australia o Irlanda.

¿Por qué no se ha creado un plan nacional de prevención del suicidio en España?

El Consejo General de la Psicología en España responde a esta pregunta del siguiente modo:

*“Aunque es un problema multicausal y complejo, una parte de la respuesta se encuentra en el hecho de que es un tema tabú y sobre el que existen muchos mitos. Entre otros, hay un temor extendido y completamente infundado a que nombrar el suicidio lo atraiga o lo provoque. La evidencia nos muestra, justo, lo contrario: si algo puede contribuir a que no se produzca un suicidio es, precisamente, darle voz a la persona que se lo plantea, ponerle palabras al sufrimiento que hay detrás y generar los espacios necesarios para que encuentre alternativas y sepa lo que le está sucediendo. Aquello de lo que no se habla, no existe. Si algo no forma parte de la conversación, si no se comprende su trasfondo, es invisible y no se atiende.*

*Desde hace años, el Consejo General de la Psicología viene insistiendo, frente a las diferentes autoridades sanitarias, en la necesidad de **diseñar e implementar una estrategia multidisciplinar y coordinada para la prevención del suicidio**, que ofrezca una respuesta integral y que dé cuenta de la naturaleza multicausal de los comportamientos suicidas. Cualquier respuesta a un problema tan complejo debe, necesariamente, prestar atención a la prevención, la intervención y la postvención y considerar, al menos, la dimensión social, clínica y cultural de las conductas suicidas.”*

El Ilustre Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental, como hace el Consejo General de la Psicología en España y un ingente número de entidades, exhorta, suplica, a las autoridades competentes, a desarrollar un plan nacional de prevención del suicidio en nuestro país con carácter de urgencia. Para ello, este colegio profesional ofrece todos sus recursos

## 10 de septiembre Día Mundial para la Prevención del Suicidio

---

disponibles para este fin, quedando en espera de iniciativas en este sentido.

El Ilustre Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental, consciente del grave problema de salud pública que supone el suicidio en nuestra sociedad, ha decidido actuar con responsabilidad ante esta lacra social.

Una de las principales actuaciones por parte de este colegio profesional, ha sido la creación de un grupo de trabajo denominado Grupo de Prevención, Intervención y Postvención de la Conducta Suicida. Algunos de los objetivos de este grupo son los siguientes:

- Promocionar la visibilización y concienciación del problema que supone el suicidio, reduciendo el estigma y el tabú asociado al mismo
- Ofrecer información veraz de la conducta suicida
- Desarrollar campañas preventivas dirigidas a toda la sociedad
- Desarrollar programas de prevención del suicidio dirigidos a grupos de riesgo específicos
- Recibir formación de calidad, por ejemplo: una sanitaria o sanitario con la debida formación poseerá el conocimiento, los recursos y las habilidades para hacer frente a la conducta suicida de su cliente en la consulta, o una psicóloga o psicólogo de emergencias con la debida formación hará frente a la conducta suicida de una persona que pretende suicidarse en vivo.
- Ofrecer formación de calidad, por ejemplo: a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, al personal de centros educativos, al personal de centros sanitarios y de salud mental, al personal de organizaciones y asociaciones, etc.

## 10 de septiembre Día Mundial para la Prevención del Suicidio

---

- Desarrollar protocolos de actuación en áreas específicas, por ejemplo: sanitaria, emergencias, educativa, organizacional, social, etc. que permitan detectar, evaluar y prevenir la conducta suicida.
- Desarrollar protocolos de actuación en grupos de riesgo específicos, por ejemplo: adolescentes, tercera edad, LGTBI, inmigración, discapacidad, etc.
- Ofrecer servicios de atención psicológica y/o creación de grupos de apoyo/terapéuticos: personas con ideación suicida, familiares, supervivientes.
- Establecer relaciones entre las diferentes entidades públicas y privadas creando un red eficaz de comunicación y trabajo coordinado.
- Ofrecer información a los medios de comunicación sobre cómo abordar la conducta suicida.
- Desarrollar programas específicos para Redes Sociales.
- Fomento y desarrollo de la investigación y difusión científica de la conducta suicida.
- Desarrollar una App para las personas con ideación suicida, adolescentes, familiares, sanitarios, etc.

La conducta suicida ha sido y continúa siendo investigada de forma rigurosa. Hoy día conocemos los factores de riesgo y los factores de protección implicados. Actualmente podemos detectar, evaluar, medir, predecir e influir en la conducta suicida con cierto grado de eficacia. El suicidio es prevenible. Se puede prevenir el suicidio. El suicidio puede y debe prevenirse.

## 10 de septiembre Día Mundial para la Prevención del Suicidio

---

El abordaje de la conducta suicida implica ineludiblemente el trabajo multidisciplinar, por ejemplo: de la psicología, la medicina, la enfermería, la psiquiatría, la educación, la biología, la sociología, etc. No obstante, reclamamos y actuamos desde el lugar que le corresponde a la psicología por derecho legítimo, como disciplina científica cuyo objeto principal es el estudio del comportamiento humano, incluida la conducta suicida. De todas las disciplinas existentes, le corresponde y compete a la psicología liderar el abordaje de la prevención, intervención y postvención de la conducta suicida. La psicología puede y debe actuar con la máxima responsabilidad.

Actualmente se habla algo más de los trastornos mentales y de la salud mental en general. Parece que la salud psicológica se está poniendo de moda. La pandemia COVID ha puesto de manifiesto el grave problema al que nos encontramos en relación a lo psicológico. Existen grandísimas carencias en cuanto a la cantidad y a la calidad asistencial en la salud mental en nuestro país. Resulta indispensable repensar, renovar y mejorar el modelo vigente en la actualidad.

Para finalizar, hacemos un llamamiento a la sociedad en su conjunto, para que juntos contribuyamos a este cambio de paradigma, especialmente, en relación al suicidio, y también, en relación a los trastornos psicológicos y a la salud psicológica en general.

Tenemos una gran responsabilidad en la prevención del suicidio. Formamos parte de este cambio, de esta transformación. Podemos y debemos prevenir el suicidio. Tú formas parte de todo esto. Colaborando lo conseguiremos.

Gracias.