

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

Cuando celebramos el Día Mundial para la Prevención del Suicidio queremos, a través de este manifiesto, aprovechar para dar visibilidad a un problema de salud pública. En Aragón, con entre seis y siete tentativas diarias de suicidio, cada tres días fallece una persona por esta causa. Según datos de la OMS, desde 2007 el suicidio es la principal causa de muerte externa en España, por encima de otros motivos como los accidentes de tráfico o la violencia machista. A estas cifras hay que sumar los datos de las personas que resultan directamente afectada por cada suicidio, una repercusión que la Organización Mundial de la Salud cifra en seis individuos.

Pero el suicidio no son datos, no son cifras en una estadística. El suicidio es también el sufrimiento que deja a su paso, la soledad, el silencio, el duelo que se alarga ante la falta de explicaciones y, en muchas ocasiones, el sentimiento de la culpa. Un peso que se multiplica por el número de familiares afectados, de amigos, de conocidos que se atormentan con preguntas sin respuesta sobre cómo no se dieron cuenta o lo que podrían haber hecho o dejado de hacer.

Durante muchos años fue precisamente el silencio uno de los factores más importantes asociados al comportamiento suicida. Los medios de comunicación no informaban porque se consideraba que cualquier dato que se proporcionara al respecto era un catalizador de nuevas conductas suicidas. Las familias lo ocultaban por la vergüenza que les ocasionaba pensar que la sociedad los condenaría al no haber sabido detectar el problema. El sistema público carecía de medios para atender este problema.

En este Día Mundial de la Prevención del Suicidio es nuestra obligación como sociedad hacer frente a este problema mediante una intervención integral que aborde todos los aspectos relacionados con él. No sólo desde el ámbito sanitario sino también desde el social.

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.

Es necesario también hablar del suicidio.

Normalizar situaciones de crisis personal, de dolor o de sufrimiento extremo permiten a quienes lo padecen expresarse sin temor a posibles críticas, censuras y estigmas. El objetivo último debe ser concienciar a toda la sociedad sobre este problema y a estar alerta ante las posibles llamadas de atención de quienes tenemos más cerca.

Precisamente, con el objetivo de prevenir las situaciones de ideación suicida, uno de los ámbitos en los que se ha trabajado desde Aragón ha sido en la prevención y concienciación entre los más jóvenes. El suicidio es la primera causa de muerte en el grupo de edad de 25 a 34 años y es ya la segunda entre los jóvenes de entre 15 y 25. Conscientes de esta tragedia, la Estrategia de prevención del suicidio en Aragón, que inició su desarrollo e implementación en el año 2020, adquirió el compromiso de la implantación de un procedimiento de intervención preventiva y de abordaje de la conducta suicida en todos los centros de enseñanza.

Para ello, en el seno del Observatorio Aragonés por la Convivencia y contra el Acoso Escolar – órgano integrado representantes de diversas instituciones, asociaciones y entidades relacionadas con el ámbito de la convivencia– se elaboró una guía con pautas para la prevención del suicidio en el ámbito educativo y un protocolo de actuación inmediata.

Este documento es una herramienta de información, sensibilización y formación que permite a los centros educativos detectar posibles conductas relacionadas con la ideación suicida y aplicar factores de prevención en los distintos ámbitos de la sociedad.

Todas estas iniciativas se enmarcan en la Estrategia Aragonesa de Prevención del Suicidio que pone de manifiesto el cambio de mentalidad no solo en la sociedad sino entre las administraciones públicas, que son quienes deben velar en última instancia por la salud de la ciudadanía.

Por todos estos motivos, hoy nos hemos reunido en este acto representantes políticos, de asociaciones, de toda la sociedad, con el objetivo de poner de manifiesto nuestro compromiso a la hora de abordar un problema comunitario.

Suscribimos este manifiesto con la intención de trasladar a todas las personas que sufren la idea de que no están solas, de que existen recursos y medidas que se pueden poner a su disposición para hacer frente a la situación por la que están atravesando.

Desde aquí también pedimos el apoyo de los medios de comunicación, de los profesionales, de toda la sociedad, en definitiva, para paliar un problema que hace que cada cuarenta segundos una persona se suicide en el mundo y esta periodicidad se reduce a dos segundos al día cuando hablamos de intentos de suicidio.

Para finalizar, queremos expresar nuestro agradecimiento al Ayuntamiento de Jaca y a toda su Corporación por acoger este acto, así como a la Comarca de la Jacetania y a todas las organizaciones que apoyan este manifiesto.