

Suicidio, la muerte invisible

Expertos y familiares de asturianos que se han quitado la vida, agrupados en la asociación “Abrazos Verdes”, piden un nuevo tratamiento social de un fenómeno en el que Asturias lidera las estadísticas

✦ Sandra F. LOMBARDÍA / Elena F.-PELLO

“Sabes que la gente se suicida, pero piensas que nunca te va a pasar a ti porque nadie habla nunca de ello”. “Siento que desde que mi hijo se suicidó ya nadie le menciona; es como si no hubiese existido”. “A veces me encuentro mejor y me siento culpable, como si no me mereciese estar bien”. “Acudir a un profesional fue un acierto; desde que tomo medicación me siento más sereno, ya no lloro todo el rato”.

Unas diez personas se suicidan en España cada día, el doble de las que fallecen por accidente de tráfico. Es ya el principal problema de salud que genera muertes violentas o por causa externa en jóvenes y provoca un shock brutal a sus familiares, que se ven envueltos en un duelo especialmente complejo por la sensación, equivocada, de haber podido evitar lo sucedido. Asturias lidera desde hace años, junto a Galicia, las tasas de mortalidad por conductas suicidas. El Teléfono de la Esperanza de Asturias, activo las 24 horas del día, asegura haber notado un incremento de las llamadas durante la pandemia. Y, sin embargo, sigue siendo un tema tabú.

La reciente muerte de Francesc Arnau, director deportivo del Real Oviedo, ha sacado a la luz los dos errores que los expertos advierten que hay que evitar: pecar por exceso, hipotetizando públicamente sobre el motivo de su suicidio —una muerte voluntaria no suele deberse a una única causa y, en caso de que lo fuese, no debería ser tema de debate en sobremesas ni redes sociales— o hacerlo por defecto, callando o incomodado ante una muerte envuelta en un estigma injusto.

Encabezan este texto declaraciones de asturianos que han perdido a un ser querido por suicidio. En conversación con este periódico, todos defienden la necesidad de dejar de tratar esta causa de muerte como un tema tabú, un ocultamiento que consideran que ha complicado su ya de por sí complejo proceso de duelo. Sus ideas son claras. No quieren que se les pregunte por detalles “escabrosos”. Piden huir de expresiones vacías como “ánimate” o “no pienses en ello”, rechazan que nadie se refiera a sus seres queridos como “valientes” ni “cobardes” y recuerdan que un suicidio responde siempre a un problema multicausal que abarca la salud mental, sí, pero también el nivel



La psicóloga Paula Marín y Alba López, presidenta de “Abrazos Verdes”, en Avilés. Ricardo Solís

“

Parece que no pasó nada, nadie quiere sacar el tema”, dice el padre de un joven que se quitó la vida

socioeconómico, la presión social, la represión emocional y hasta la carga genética.

Solicitan, también, una campaña informativa similar a las que se lanzaron contra la violencia de género y los accidentes de tráfico. Porque la sociedad, aseguran, puede aprender a pedir ayuda a tiempo de la misma manera que aprendió a ponerse el cinturón, a denunciar los malos tratos y a no conducir bajo los efectos del alcohol.

Un problema en auge. Hace años que Asturias lidera las tasas de mortalidad por conductas suicidas, Galicia le va a la zaga en esa triste estadística. El informe de mortalidad de 2019, elaborado por la Consejería de Salud, revela que ese año previo a la pandemia, el suicidio fue la primera causa externa de muerte en varones y mujeres entre los 15 y 44 años. En 2020, según los últimos da-

tos oficiales, las cifras mejoraron y, frente al promedio anual de 135 en la última década, se registraron 110 muertes por suicidio, lo que representa un descenso del 18,5%. Hubo años aciagos, 2010 y 2014 sin ir más lejos, en los que se registraron 149 muertes anuales por esa causa. En 2013 fueron 148. En los últimos 15 años el número de suicidios en Asturias no ha bajado nunca de los 113, el registro más bajo y que corresponde a 2008.

Alba López, responsable de la recién creada asociación “Abrazos Verdes”, impulsó esta iniciativa tras el suicidio de su marido, fallecido hace cosa de dos años. Vio que no existía ningún recurso ciudadano de ayuda y no sabía cómo contactar con otras personas que hubiesen pasado por lo mismo que ella. Pronto formó un grupo con lo que el colectivo denomina “supervivientes”,

que son aquellas personas que sobreviven al suicidio (o intento de suicidio) de un familiar. Se les llama “sobrevivientes” a los que intentaron quitarse la vida y sobrevivieron. Todo se empezó a mover en enero del año pasado, pero hasta diciembre no se registraron oficialmente como asociación, así que llevan apenas unos meses de andadura.

El gran paso adelante, cuentan, fue la incorporación al proyecto de Paula Marín, psicóloga en Avilés que colabora con el grupo altruistamente liderando terapias grupales. “En supervivientes el trauma es tan brutal y el dolor es tan fuerte que su entorno no sabe cómo actuar y les dicen frases como ‘¿cómo no os disteis cuenta?’ o ‘¿pero discutisteis?’. Y eso culpabiliza a la persona. Esa gente no lo hace a mal, pero sin querer hacen daño. Las terapias grupales, al permitir compartir lo que has pasado con gente que ha vivido lo mismo reduce el dolor porque reduce la incompreensión”, resume la experta.

Los mitos, el estrés y la culpa. López explica que se dio cuenta, según fue pasando el tiempo, de que hasta fallecer su pareja su idea del suicidio estaba, como en buena parte del imaginario colectivo, muy distorsionada y alimentada más por clichés que por certezas. Pensaba aquello de que “quien lo dice no lo hace”, o que “solo busca llamar la atención”. “Si lo piensas, es terrorífico pensar de esa manera. ¿Cómo de mal puede estar una persona para decir que se quiere morir? Debemos ser conscientes de lo peligroso que son esas llamadas de atención”, explica.

En su caso, y luego ha visto que todos los supervivientes que conoce han hecho lo mismo, la muerte de su marido le hizo volcarse en la literatura científica. Se ha leído todo tipo de estudios e investigaciones sobre el suicidio, y por eso habla casi como una experta. “Sí podemos decir que los duelos por este tipo de muertes son distintos, aunque no se pueda evaluar y medir el dolor que causa porque es diferente para cada persona. Los estudios dicen que el grado de estrés que provocan

10

Muertos al día por suicidio

Cada día en España diez personas se quitan la vida

x2

El doble de muertos que en accidente

El suicidio causa el doble de muertes que los accidentes de tráfico

-18,5%

Menos suicidios en la pandemia

El número de suicidios en Asturias se redujo un 18,5% en 2020

135

Media de muertos

En la última década, cada año se quitaban la vida una media de 135 personas en Asturias