

“En el suicidio, el principal factor de riesgo es el silencio”: Dr. Alejandro Molina



A nivel mundial, el suicidio es la tercera causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años. Según datos del INEGI de 2024, la tasa de suicidio presenta una tendencia creciente, ya que pasó de 4.9 (en 2013) a 6.8 (en 2023) suicidios por cada 100 mil habitantes. Además, Aguascalientes es uno de los estados con las mayores tasas de suicidio. Ante este panorama, el doctor Alejandro Molina López, presidente de la Asociación Psiquiátrica Mexicana A.C., destacó que la sociedad es la principal responsable de que las personas se suiciden, no la depresión. Como sociedad, tenemos muchos prejuicios sobre el suicidio, somos insensibles, ignoramos las señales, no generamos confianza para que el otro se exprese y subestimamos las emociones de las personas; de manera general, no le damos la importancia que el tema demanda, y por ello, la persona prefiere llevar su proceso en silencio. “No estamos acostumbrados a que, de alguna manera, se permita que un sentimiento negativo se pueda comunicar; hay personas que se quedan con el silencio, con el suicidio; y si ellos tienen un pensamiento de suicidio, no lo van a decir”, comentó el doctor durante su participación en la Feria del Libro de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

“No estamos acostumbrados a que, de alguna manera, se permita que un sentimiento negativo se pueda comunicar; hay personas que se quedan también con el silencio, con el suicidio; y si ellos tienen un pensamiento de suicidio, no lo van a decir”

El doctor Alejandro Molina, también autor del libro *Suicidología clínica* —el primer libro que aborda los aspectos clínicos del suicidio desde la perspectiva del paciente y del personal de salud que lo valora—, explicó que hay dos posibilidades: el abandono e ignorancia de la sociedad y, por otra parte, que la persona decida no hablar. Citando al sociólogo francés Émile Durkheim, detalló que estas dos posibilidades se conceptualizan como suicidio anómico y suicidio egoísta. En su charla, mencionó que la realidad muestra que evitamos un tema tan doloroso como el suicidio, y mucho tiene que ver con que la sociedad de la que somos parte, evade al paciente suicida; incluso cuando es de nuestro círculo cercano nos encontramos con la indiferencia y la dificultad para acceder a recursos de prevención. En este sentido, dijo que es muy probable que entre mayor sea el número de programas de detección, más altas serán las cifras de suicidios consumados en una entidad federativa. Esto significa que sí existen políticas públicas, pero están enfocadas en la detección tardía; cuando una persona decide quitarse la vida no lo hace de un momento a otro, sino que ese proceso le lleva mucho tiempo hasta que decide acabar con su sufrimiento. Aunado a lo anterior, mencionó que como sociedad nos preocupamos hasta que la persona ha intentado suicidarse. Sin embargo, en ocasiones, el suicidio no se manifiesta directamente como un deseo de suicidio, sino que la persona tendrá factores de predisposición que, con el tiempo, se van sumando para que vayan

emergiendo esas condiciones: primero, se manifiesta en forma de pensamientos; luego, estos pensamientos pueden consolidarse en deseos, en impulsos o en planes; después, estos planes pueden convertirse en intentos, y los intentos pueden consolidarse en una muerte por suicidio. Por otra parte, aseguró que los trastornos mentales están relacionados con el suicidio, pero no son la única razón. El doctor Alejandro Molina explicó que, aunque se puedan tener o no trastornos mentales, de personalidad o de desregulación emocional, el suicidio tiene que ver con un fenómeno de acumulación de malestar. "La persona se siente abrumada por un malestar, el cual puede llegar a ser insoportable; la persona opta por el suicidio no porque busque la muerte, sino porque quiere acabar con ese sufrimiento". **¿Qué hacer frente al silencio?** El doctor Alejandro Molina mencionó que es importante que, como sociedad, entendamos que hay personas que tienen cargas mucho más complicadas y extremas. Obviamente, para esas personas la fatiga, el cansancio y el agotamiento pueden llegar más rápido y sin presentar señales de lo que les está ocurriendo. Por eso, como sociedad, debemos intervenir y comprender que existen factores de riesgo que, a la larga, pueden llevar a una persona a un proceso que terminará en un atentado contra su vida. **El acompañamiento:** En una sociedad indolente, que ignora y que niega, el acompañamiento puede dar confianza tanto al paciente como a la familia, pues significa que hay alguien que sí se interesa. Puede suceder que se aferren a la vida, quizá no porque se sientan mejor, sino porque se dan cuenta de que aún hay esperanza en la humanidad. **La solidaridad y el actuar humanamente:** Además de los tratamientos, debemos ser solidarios y entender que hay otras personas que no ven y no van a poder afrontar las cosas de la misma manera, pero sobre todo, que no nos lo van a decir. Debemos darles confianza para que de alguna manera pueda haber una comunicación a tiempo, antes de que el proceso avance. **No abusar de la hospitalización:** Si bien es la opción más rápida y segura, no siempre es la solución. En realidad, es más segura desde el aspecto legal para el terapeuta o la persona responsable del tratamiento que para el paciente. **Elaborar un plan de seguridad:** Esto significa trabajar en equipo el médico o terapeuta, el paciente, y un tercer involucrado de su círculo cercano, ya sean familiares o amigos. Septiembre también se caracteriza por incluir en sus fechas el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se conmemora cada 10 de septiembre. En esta fecha se recuerdan las cifras y, sobre todo, las estrategias de prevención y atención, como las líneas telefónicas de ayuda. No obstante, es fundamental que como sociedad recuperemos el sentido de humanidad y modifiquemos nuestra actitud indiferente. Tal como lo dijo el doctor Alejandro Molina al cerrar su charla: "Tenemos que perderle el miedo al tema del suicidio para que las personas no tengan que atravesar por un proceso de sufrimiento o malestar en silencio".

Debemos modificar nuestro actuar como sociedad, perderle el miedo al tema del suicidio para que las personas no tengan que atravesar por un proceso de sufrimiento o malestar en silencio

