



Martín Vidal Revello
Lic. en Psicología - Psicoterapeuta
Adicciones en general - Atención a parejas
e-mail: mvidalpsicologo@gmail.com - Cel.: 098 528 463



Por. Martín Vidal Revello.

Estimados lectores, empiezo con este título tan fuerte, porque lamentablemente el Uruguay no es noticia en esta ocasión ni por el futbol, ni por alguna otra disciplina que nos podríamos destacar. Sino por el contrario somos noticia en el mundo por ser el primer país, junto con Cuba, en tener la tasa más alta en suicidios del continente.

El suicidio como tal se define como quitarse voluntariamente la vida.

Cabe preguntarse entonces: ¿Por qué somos los primeros? ¿Sigue siendo un tema, el que no se debe hablar?

Se podría realizar innumerables preguntas al respecto, pero en el Uruguay actualmente se suicida un uruguayo cada trece horas. Tenemos una tasa de mortalidad por suicidio de un 18,55 % muertes por cada 100.000 habitantes. (Según la O.M.S. informe realizado en el 2015).

Es alarmante la cifra, si comparamos con la tasa de suicidio de los países vecinos. Estamos muy por arriba, por ejemplo en Argentina la tasa es de 14.2% por cada 100.000 habitantes, en Brasil es de 5.8 % por cada 100.000 habitantes. (Según la O.M.S. informe realizado en el 2015).

Dada las estadísticas es preciso hacer un paréntesis y realmente poner el tema arriba de la mesa. El M.S.P. (Ministerio de Salud Pública) ha implementado diferentes programas para bajar la tasa de suicidio en el país. La O.N.G Último Recurso tiene un número telefónico exclusivo para la prevención del suicidio que es el **0800 8483**, en donde personal calificado ayudan aquellas personas que intentan auto eliminarse.

Sin embargo parece no alcanzar dichas medidas, para reducir las cifras. Además decir que sigue siendo un tema Tabú para la población en general. Dado que es un tema muy delicado, en donde las vidas de las personas están en juego permanentemente.

El suicidio en el Uruguay no se da por una razón en especial, sino que es multifactorial, a que se refiere eso, que el uruguayo en sí, no se suicida por una sola razón. Sino por diferentes causas, que van desde problemas económicos, alteraciones emocionales, depresión, entre otros y al no poder procesarlas de

una manera correcta el individuo puede llegar a manejar la decisión de suicidarse.



En realidad la persona no quiere quitarse la vida, no quiere morir, sino al no poder salir de la situación en la que vive, toma el camino que es irreversible, que es el acto suicida. Hay que destacar, la diferencia del Intento suicida con el acto suicida. El intento suicida se refiere al hecho de que la persona toma la decisión de tratar de quitarse la vida pero cuyo resultado no fue la muerte. En cambio el acto suicida el desenlace final es la muerte.

Debemos estar atentos, por nosotros mismos, y en las personas que nos rodean para prevenir esta situación. La vida está llena de problemas, algunos más difíciles que otros, pero problemas al fin.

Lo fundamental es salir del problema de la mejor manera, ocupándonos, hablar con personas de nuestra confianza, y sí es necesario pedir ayuda a un profesional de la salud como ser un psicólogo o un psiquiatra. Para luego elaborar diferentes estrategias, para ver cuál de ellas nos conviene mejor para resolver el problema que nos aqueja. Todas estas medidas son válidas para enfrentarse de una manera sana, a las diferentes adversidades que se nos presentan a lo largo de nuestras vidas.

En cambio si entramos a desmotivarnos, a aislarnos, a desesperarnos, a pensar que no hay salida, a pensar que somos los únicos que nos pasa, a no ocuparnos del problema de una forma sana como lo descrito anteriormente. Podríamos llegar a tener en algún momento en nuestras vidas un pensamiento suicida que en definitiva lo que lograríamos, es sin duda tomar un camino irreversible. Es preciso recordar queridos lectores siempre, ***que solo hay una vida, es esta, y no hay otra.***

