LITORALPRESS

Fecha: 21-09-2025
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Noticia general
Título: Especialistas maulinos alertan sobre señales para detectar y evitar el suicidio

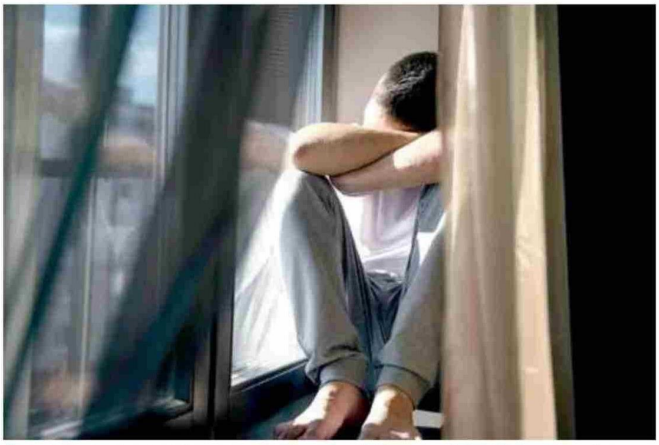
Pág. : 6
Cm2: 421,5
VPE: $ 545.005

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida

EN EL MARCO DEL MES DE LA PREVENCIÓN

Especialistas maulinos alertan sobre señales para detectar y evitar el suicidio

● Expertos en salud mental, coinciden en que el quitarse la vida es un fenómeno multifactorial, y que ninguna señal aislada determina que una persona esté en riesgo.



De acuerdo con los expertos, expresar lo que se siente y escuchar activamente a otros puede ser el primer paso para salvar una vida.

TALCA. En el marco del Mes de la Prevención del Suicidio, especialistas recuerdan que la escucha activa y la detección temprana de señales de alerta, son claves para cuidar la salud mental y salvar vidas.

Expertos en salud mental coinciden en que el suicidio es un fenómeno multifactorial, y que ninguna señal aislada determina que una persona esté en riesgo. Sin embargo, existen ciertos indicadores que pueden ayudar a detectarlo a tiempo. "Aislamiento social, irritabilidad, también mayor consumo de sustancias, problemas conductuales y cierto descenso anímico, es decir, experimentar cambios bruscos en su ánimo", son algunas de las señales de alerta que planteó el sicólogo de la Dirección de Salud del Estudiante de la Universidad de Talca, Felipe Gutiérrez, quien añadió que a pesar de esto hay algunas personas que viven esas situaciones más en silencio.

El sicólogo, recalcó que es importante tanto el acompañamiento profesional como social. "Como sociedad lo que nos falta es conversar, juntarnos, acompañarnos y poder prestarnos apoyo en estas temáticas", precisó. "Lo más importante es siempre validar. A nivel cultural las personas tienden a bajarle el perfil a las ideas suicidas de los familiares. Hay que tomar muy en serio las ideas suicidas o lo que se pueda manifestar en relación a eso", advirtió el siquiatra de adultos del Centro de Salud Mental Comunitario de Linares, Nicanor Castillo.

En este contexto, el siquiatra recalcó la importancia de generar apoyo comprensivo y una escucha empática, "no invalidar sus pensamientos y si es necesario ponerlos en contacto, con personas de su red familiar y de salud para que pueda recibir la atención adecuada y prevenir conductas de riesgo en el futuro", añadió.

Cabe destacar que la línea gratuita *4141 está disponible 24/7, donde profesionales de salud mental ofrecen contención, orientación y derivación inmediata, a quienes atraviesan crisis asociadas a la conducta suicida.

SALUD MENTAL

En el marco del Mes de la Prevención del Suicidio, la Universidad de Talca, la Seremi de Salud del Maule, organizó una jornada comunitaria en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Talca, en su campus de Linares, con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de hablar de la salud mental y dar a conocer la red de apoyo disponible.

Durante la jornada se abordaron estrategias de prevención y detección de señales de alerta, tanto en población adulta como escolar. Además, se explicaron factores de riesgo y protectores en niños y adolescentes, junto con los canales de ayuda y derivación disponibles. "Conversando podemos salvar vidas. Existe el mito que hablar de suicidio hace que aumente, eso no es así. Hablar sobre esto puede ser un factor protector porque eso me moviliza a buscar ayuda", subrayó Daniel Jiménez, director de Salud del Estudiante de la Universidad de Talca.

En esta línea, Alejandra Hidalgo, psicóloga y encargada de prevención de suicidio de la Seremi, enfatizó que "hablar de suicidio ayuda a prevenirlo porque le entrega a la población estrategias y herramientas, para identificar señales de alerta y conocer los canales de ayuda disponibles".

Por su parte, la seremi de Salud del Maule, Carla Manosalva, destacó la importancia de fortalecer los espacios de conversación y de promover una escucha activa dentro de la comunidad, como una forma concreta de prevención."Es fundamental la labor los equipos de salud mental, pero también de las personas en general de estar atentos y tomar conciencia. Cualquiera de nosotros puede cambiar la vida de una persona, simplemente escuchándola", recalcó.