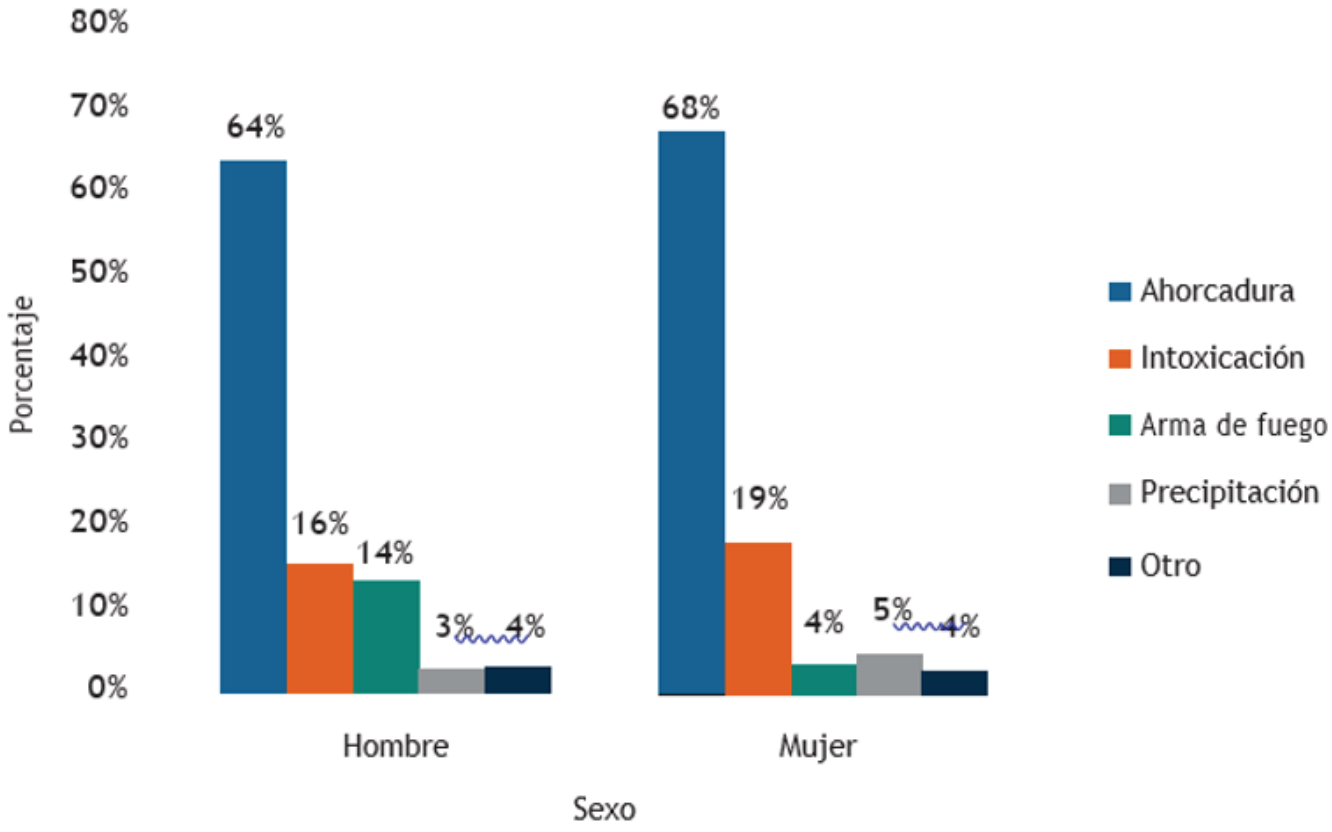
Artículo Sede Siquirres

» Promoción de la Salud Mental

Impactar la salud mental para prevenir el suicidio.

La Universidad Florencio del Castillo, Sede Siquirres, es parte de la Comisión Local de Salud Mental, la cual está integrada por fuerzas vivas de la región como la CCSS, UCR, UNED, Ministerio de Salud, ICODER, IMAS, PANI, IAFA, MEP, Cruz Roja. Se justifica la integración, dado que la salud mental es uno de los ejes que conforman el bienestar integral del ser humano; sin embargo, esta se ve amenazada por causas multifactoriales como la depresión y el suicidio. El suicidio es una adversidad que se aborda en muy raras ocasiones de forma abierta: usualmente se silencia y elude. Se trata de una temática que embate a la sociedad. La OMS (2019) reconoce que el suicidio es una prioridad de salud pública; se considera como la segunda causa de muerte a escala mundial, en poblaciones entre los 15 y 29 años de edad. Costa Rica no es ajena a esa realidad; para el país, el suicidio es la tercera causa de muerte y va en incremento año tras año (Dirección de Vigilancia de la Salud del Ministerio de Salud, 2019). De ahí, la necesidad de abordar la problemática, ofreciendo espacios preventivos de educación sobre el tema. Con esta iniciativa, se podría detectar las señales que, generalmente, envían estas personas, la cual es una manera de pedir ayuda. Al interpretar este comportamiento, se le puede brindar ayuda, y, de este modo, orientar la conducta destructiva, evitando una posible emergencia.

Distribución porcentual de los suicidios por sexo según método empleado de la víctima, 2014-2018



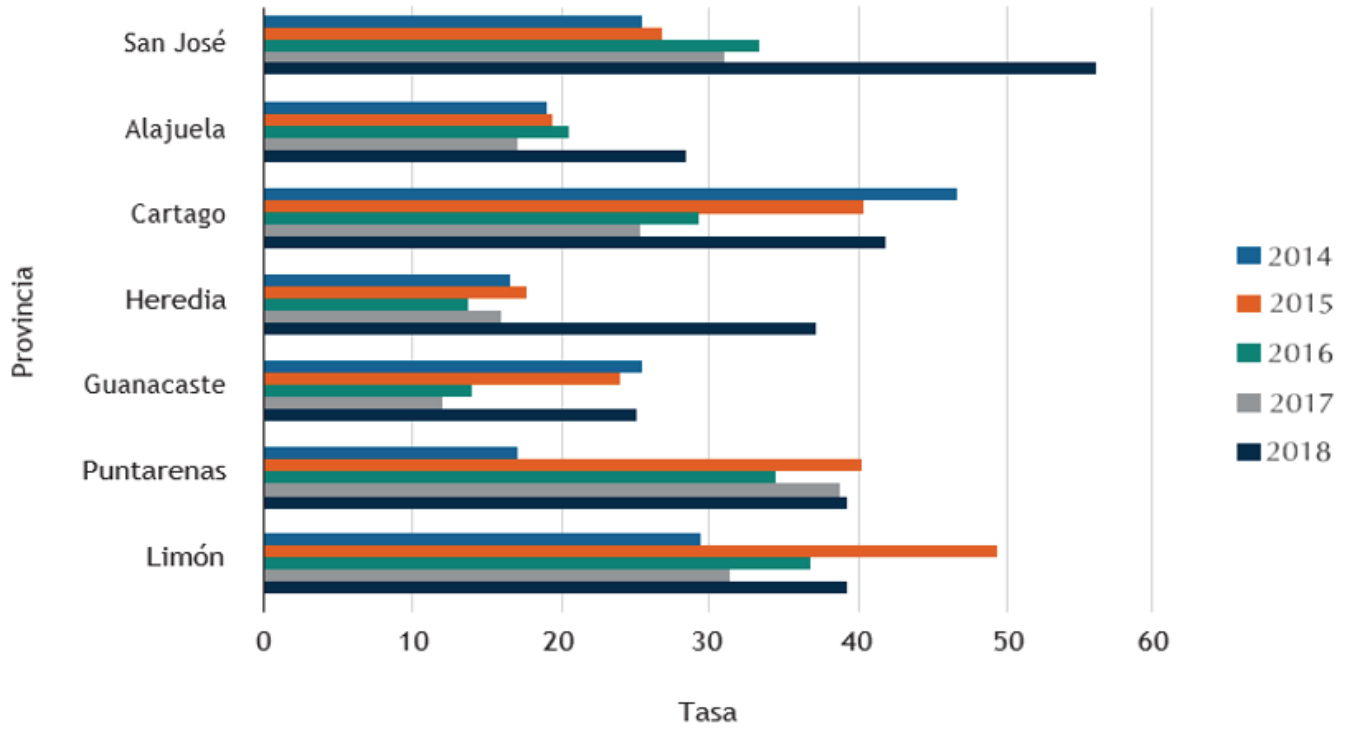
Fuente: Sistema Automatizado de Patología Forence, 2014-2018

El objetivo es impactar la salud mental para prevenir el suicidio. Esta labor conjunta se producirá con la ejecución del proyecto, que permitirá la disminución del intento de autoeliminación, por medio de la aplicación oportuna de mecanismos prácticos implementados por los expertos de la salud: todas las instituciones involucradas pueden aportar desde su experiencia, por medio de la detección y referencia a la instancia respectiva; es decir, a los profesionales de la CCSS y Ministerio de Salud.

Esta iniciativa beneficia a personas vulnerables y a familias del cantón de Siquirres, que tengan intenciones de atentar contra su propia vida, por medio de alerta temprana, prevención y atención a la persona sumida en esta realidad; de igual forma, se brinda información a la población en general, para que puedan entender qué es salud mental, puesto que esta problemática afecta a jóvenes e, incluso, a los adultos mayores.

Como estrategias, se cuenta con un plan viable y práctico para la prevención del suicidio en personas vulnerables de la zona de Siquirres, mediante métodos que propicien la salud mental; se fortalecen estilos de vida saludables para el mejoramiento de la salud integral de los participantes; se facilitan herramientas cognitivas, conductuales y emocionales a la población para enfrentar los factores de riesgo; se atiende oportunamente los casos detectados para disminuir la incidencia de suicidios.

Incidencia de casos notificados de intentos de suicidios por provincia, 2014-2018 (Tasa por 100.000 habitantes).



En el momento en que se detecta un caso, se rellena un formulario; se envía al Ministerio de Salud, el cual hace la referencia a los encargados de la CCSS; estos se contactan con la persona que requiere de la ayuda.

Las acciones que se llevan a cabo podemos resumirlas en capacitaciones al personal docente, sobre el manejo de tentativas de suicidio, expresadas por las personas estudiantes: se trata de espacios de educación, en el manejo y abordaje del estudiantado en riesgo por tentativa de suicidio.

Talleres sobre prevención de suicidio, enfocados a personas estudiantes de la universidad y sus familias; son espacios preventivos de educación para erradicar mitos sobre el suicidio.

Capacitación para rellenado correcto de boleta de notificación obligatoria, VE01; además, se requiere de capacitación en el envío correcto de la boleta de notificación obligatoria, denominada VE01, al Ministerio de Salud, lo cual exigen las autoridades a las instituciones, en casos de tentativas de suicidio.

Protocolo de referencia, si hubiere riesgo por tentativa de suicidio. Se trata de unir esfuerzos de las instancias involucradas para generar un mecanismo ágil de referencia, cuando haya riesgo de suicidio.

Referencias:

Comisión Técnica Interinstitucional sobre Estadísticas de Convivencia y Seguridad Ciudadana (2019). Estado del Suicidio en Costa Rica. Periodo 2014-2018. https://sitiooij.poder-judicial.go.cr/images/folletos/estadodelsuicidioencostarica2014-2018.pdf

Dirección de Vigilancia de la Salud del Ministerio de Salud (2019). Análisis de la Situación Integral en Salud. https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/An%C3%A1lisis%20Integral%20de%20Situaci%C3%B3n%20de%20Salud.%20Costa%20Rica%202019.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2021). Suicidio. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide

La salud mental es uno de los ejes, que conforman el bienestar integral del ser humano.

M.Sc. José Eduardo Jiménez Vargas.
Director de la Sede Siquirres, UCA.