

Estar atentos a salud emocional, clave para identificar y prevenir riesgos de suicidio

Posted on 9 de septiembre de 2022 by Diario Humano



Para detectar señales de alerta, brindar apoyo y buscar ayuda profesional

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur (BCS). Estar atentos a la salud emocional de las y los integrantes de la familia, así como de los seres queridos, para identificar con toda oportunidad la presencia de comportamientos autolesivos, es una de las principales acciones que los miembros de la sociedad, con el respaldo de las unidades de salud, pueden desarrollar para fortalecer la prevención de intentos de suicidio o su consumación.

Para lograr esto es importante que las personas incorporemos el concepto de la escucha activa en nuestras relaciones familiares, sociales e incluso laborales, que plantea escuchar con conciencia y empatía a quien está hablando, para comprender su mensaje y percibir los sentimientos que subyacen en sus expresiones, dijo el coordinador del programa de Prevención y Atención al Comportamiento Suicida de la [Secretaría de Salud](#), Carlos Romero Tirado.

El especialista dijo que, en parte por influencia de las tecnologías, es común que en la sociedad actual se practique la escucha pasiva, en la que se conversa sin estar realmente interesado o involucrado en el tema y sin lograr una comunicación eficiente que termina por dejar inadvertidos aspectos que están afectando el bienestar de las personas, como pueden ser los trastornos psicológicos o la presencia de hábitos nocivos o el suicidio.

En este sentido llamó a madres y padres, a ciudadanos en general, para que estén atentos de la conducta que tienen sus hijos, miembros de la familia y amigos, para identificar señales de alerta por pensamientos suicidas (como puede ser la dificultad para concentrarse, pérdida de interés, cambios repentinos en los patrones de alimentación y de sueño, consumo de sustancias adictivas, aislamiento o impulsividad, entre otros) que permitan dar acompañamiento y realizar contención.

Esta detección es clave para buscar el apoyo de instituciones, como las unidades de especialidades médicas (UNEME) en salud mental o centros de atención primaria en adicciones (CAPA), que coordina la Secretaría de Salud para atender a personas con problemática de este tipo, a fin de que reconozcan y controlen sus emociones para alcanzar una mejor calidad de vida, concluyó.