



## Septiembre, el mes amarillo.

**El 10 de septiembre** es el día internacional de la concienciación para prevenir el suicidio.

El suicidio es un fenómeno complejo y multifacético orquestado por una misma necesidad: apagar el dolor, silenciar el malestar, la angustia, el miedo. En esencia, dejar de padecer.



Cada año se suicidan en el mundo casi un millón de personas, lo que equivale a una persona cada 40 segundos.



No obstante, pensemos que por cada suicidio hay decenas de intentos frustrados.



Se estima que cada año intentan quitarse la vida 20 millones de hombres y mujeres.

Al crear conciencia, reducir el estigma en torno a esta situación y fomentar una acción bien informada, podemos reducir los casos de suicidio en todo el mundo. **El Día Mundial para la Prevención del Suicidio es una oportunidad para crear conciencia sobre el suicidio y promover la acción a través de medios comprobados que reducirán la cantidad de suicidios e intentos de suicidio en todo el mundo.**



## ¿Por qué es el mes amarillo?

La historia de la elección del color y el motivo del septiembre amarillo nace de una historia dolorosa, la cual homenajea a una persona.

Se remonta al año 1994, cuando el fenómeno del **Yellow ribbon** cobró forma a través de la acción de familiares y amigos de Mike Emme.

### Mike tenía 17 años cuando se quitó la vida.

Era un aficionado a los automóviles y solía trabajar en la restauración de ellos. Su último proyecto fue un Ford Mustang 1968 que había encontrado en mal estado. Invirtió mucho tiempo y dedicación en él y el detalle distintivo de este auto fue que Mike lo pintó de un amarillo vibrante.

Un día, cuando sus padres regresaron a su hogar, el Mustang estaba estacionado fuera de la casa, y dentro de la casa, los padres encontraron una nota que decía: **“No se culpen, mamá y papá, los amo. Amor, Mike, 11:45 p. m.”**

Lamentablemente, los padres habían llegado 7 minutos después y ya era demasiado tarde para hacer algo.

En el funeral del joven Mike Emme, toda la comunidad estaba consternada. Varios de sus amigos asistieron y quisieron consolar a los padres, por lo que les preguntaban cómo los podían ayudar. Los padres, con gran entereza, dijeron a los otros jóvenes lo siguiente:

**Por favor,  
no te suicides, busca ayuda.**

Tomando ese consejo, varios miembros de la comunidad plasmaron la frase en papeles amarillos, en recuerdo del Mustang de Mike. A su vez, anotaron allí números de teléfono de ayuda para llamar cuando se piensa en esta solución como única salida.

El septiembre amarillo había comenzado y los papeles fueron cada vez más. Se repartieron en oficinas públicas, se llevaron a los colegios, los jóvenes comenzaron a cargarlos en sus mochilas. El color se asoció, poco a poco, a la posibilidad de prevenir un hecho tan trágico como el suicidio.

Todos somos importantes en este mundo y todos podemos hacer más de lo que pensamos para ayudar a cualquiera que esté ahora mismo pensando en esta opción de salida.





## Hablar del suicidio no lo incita, lo previene

Diversos expertos y estudios de salud mental rectifican este factor, hablar del suicidio no genera un efecto contagio, es el silencio el que crea el estigma e impide que quien sufre, pida ayuda.

Llevamos décadas reforzando la idea de que si uno no toca este tema, no se informa o no informa a los demás, la situación, por di sola desaparecerá o nunca ocurrirá.

Es un error. Si septiembre es amarillo es para concienciar sobre esta realidad, una de la que debería hablarse todo el año. Debemos hablar del suicidio de manera responsable, sin prejuicios, sin temor.

Estamos ante un problema de salud grave y es crucial que se faciliten estrategias para hacer comprender que hay salida, que no estamos solos y que es necesario solicitar ayuda especializada.



## Estoy pensando en quitarme la vida: ¿qué puedo hacer?

Es posible que pienses que nada puede cambiar esa situación, pero te aseguramos que sí es posible.

Por favor, permítenos ayudarte:

1. Recuerda que no estás solo, que hay mucha gente que quiere ayudarte. Puedes llamar al teléfono de la Línea de la Vida: 800 911 2000 o Maraca al 911 y pida hablar con un Oficial de Intervención en Crisis
2. Entendemos que no es fácil el hablar de este tema con tu familia, amigos o personas cercanas. Acércate con tu médico de cabecera, el sabrá con quien enviarte.

Hay personas muy preparadas que pueden cambiarte la vida y hacer que recuperes la esperanza.

## ¿Cómo puedo ayudar a alguien que piensa en suicidarse?



- Permítele te cuente lo que piensa, lo que siente. No juzgues, solo escucha. Hazle sentir que está con alguien que lo quiere, que sabes ser una red de apoyo sincera.
- No minimices lo que siente ni des consejos. Tu responsabilidad no es resolver sus problemas, es acompañar y ser soporte.
- Presta atención a sus conductas, a sus respuestas. Y pide lo mismo a su familia o círculo de convivencia cercano.
- Acompaña a esa persona a buscar ayuda, mantente a su lado durante todo el proceso.
- Mantente informado, contacta alguna institución o línea de apoyo para que ellos puedan guiarte en el proceso.

Informándonos y conociendo sobre este tema podemos prevenir el suicidio, ya que podríamos convertirnos en un faro de luz para quienes están en esta situación.

#### Bibliografía:

- El suicidio en cifras, informe de la OMS: [https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=18251](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18251)
- Durkheim E. *Suicide (1951) a study in sociology [1897]*. Glencoe, Illinois: The Free Press
- Levi-Belz Y, Gvion Y, Apter A. Editorial: *The Psychology of Suicide: From Research Understandings to Intervention and Treatment*. *Front Psychiatry*. 2019 Apr 4;10:214. doi: 10.3389/fpsy.2019.00214. PMID: 31019475; PMCID: PMC6458543.
- Turecki G, Brent DA. *Suicide and suicidal behaviour*. *Lancet* (2016) 387(10024):1227–39. 10.1016/S0140-6736(15)00234-2
- O'Connor RC, Nock MK. *The psychology of suicidal behaviour*. *Lancet Psychiatry* (2014) 1(1):73–85. 10.1016/S2215-0366(14)70222-6
- Shneidman ES. *Commentary: suicide as psychache*. *J Nerv Ment Dis* (1993) 181(3):145–7. 10.1097/00005053-199303000-00001
- Verrocchio MC, Carrozzino D, Marchetti D, Andreasson K, Fulcheri M, Bech P. *Mental pain and suicide: a systematic review of the literature*. *Front Psychiatry* (2016) 7:108. 10.3389/fpsy.2016.00108