



FEAFES reclama más escucha y apoyo para prevenir el suicidio juvenil

● La psicóloga Joana Carrasco explica cómo identificar cambios de conducta y otras señales de alarma, además de la importancia de acompañar y facilitar el acceso a ayuda profesional

Carmen González MELILLA

Hablar. Preguntar. Estar cerca. A veces, prevenir el suicidio empieza por algo tan sencillo como eso. FEAFES Melilla puso ayer el foco en los jóvenes con una conferencia celebrada en el Salón de Actos de la Consejería de Cultura bajo el título 'Prevención del suicidio, una mirada hacia los jóvenes'.

La psicóloga general sanitaria de FEAFES Melilla, Belén Sola, fue la encargada de introducir una jornada que quiso ir más allá de las cifras. Porque detrás de cada dato hay personas. Jóvenes que sufren, familias que no saben cómo reaccionar y entornos que, en muchas ocasiones, no reconocen a tiempo las señales de alarma.

"Cuando hablamos de prevención es importante tener en cuenta que estamos hablando de salud mental, de sufrimiento emocional y de saber acompañar y escuchar", explicó Sola.

Los datos muestran la dimensión del problema. En 2024 se registraron en España 3.953 muertes por suicidio, según las cifras citadas durante la conferencia. En 2025, los datos provisionales del INE recogidos en el manifiesto leído durante el acto sitúan la cifra en 3.808. Pero hay una dificultad añadida. Las estadísticas no siempre reflejan toda la realidad, ya



Conferencia 'Prevención del suicidio, una mirada hacia los jóvenes'.

que algunas muertes pueden no quedar registradas como suicidio.

Y detrás de cada pérdida hay también muchas personas afectadas. Familiares, amigos y allegados que tienen que aprender a vivir con una ausencia inesperada y, muchas veces, con un sentimiento de culpa que se instala después.

Precisamente sobre esa realidad gira este año la campaña de la Confederación Salud Mental Es-

pañña, entidad a la que está federada FEAFES Melilla. 'Ni Culpa Ni Silencio' reclama hablar del duelo por suicidio y romper el silencio que todavía rodea a estas situaciones.

Durante el acto también se dio lectura al manifiesto elaborado por el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona y la Red Estatal de Mujeres de Salud Mental Española. El mensaje fue claro. Nadie

debería sentirse obligado a afrontar el sufrimiento en soledad.

Después llegó la parte más práctica de la jornada, de la mano de Joana Carrasco Colchón, psicóloga general sanitaria especializada en población infantil, juvenil y adulta. Con más de 19 años de experiencia clínica y asistencial, Carrasco ha trabajado en centros como el Hospital Univer-

sitario Niño Jesús y el Hospital Universitario Quirónsalud de Madrid. También desarrolla actualmente su actividad profesional en Melilla y forma parte del grupo de intervención en emergencias y catástrofes.

Su intervención puso el acento en reconocer las señales y saber qué hacer después.

Un cambio brusco de conducta. Empezar a regalar pertenencias. O frases como "mi vida no tiene sentido" o "ya no quiero estar en esta vida". Son algunas de las señales ante las que hay que mantenerse alerta, explicó.

Pero, sobre todo, escuchar. Sin juzgar. Sin quitar importancia a lo que la persona está sintiendo.

Carrasco señaló que, entre los jóvenes, el suicidio se ha convertido en una causa de muerte especialmente preocupante y recordó su relación con factores de riesgo como los trastornos mentales y la depresión.

En su experiencia en el grupo de intervención en emergencias y catástrofes de Melilla, además, la mayor parte de las intervenciones por intentos de suicidio realizadas durante este año han correspondido a jóvenes.

"Escuchar es muy importante", insistió. Y cuando no se sabe qué hacer, no hay que quedarse solo con el problema. Acompañar a esa persona a los servicios de salud mental o a urgencias puede ser el siguiente paso.

Porque prevenir no consiste únicamente en conocer las señales. También en estar. Preguntar. Acompañar. Y conseguir que pedir ayuda deje de dar miedo.

En caso de crisis o riesgo inmediato, el teléfono 024 ofrece atención a la conducta suicida en España. Ante una emergencia, se debe contactar con el 112.