



Acto de sensibilización organizado por el Teléfono de la Esperanza y Besarkada - Abrazo con motivo del Día de la Prevención del Suicidio. Foto: Iban Aguinaga

ÁLAVA REGISTRA UN SUICIDIO CADA DOS SEMANAS

● El territorio contabilizó 27 fallecimientos por suicidio en 2025, 19 de ellos hombres y 8 mujeres, según Eustat ● Los intentos de quitarse la vida son mucho más numerosos y las conductas suicidas han aumentado entre los menores

Eunate F. Domínguez / NTM

VITORIA – Cada dos semanas, una vida se apaga en Álava por suicidio. En concreto, en Álava, 27 personas fallecieron por suicidio en 2025, según los datos de Eustat. Son 19 hombres y 8 mujeres, una cifra que, llevada al calendario, equivale a un fallecimiento cada dos semanas aproximadamente. En Euskadi fueron 159 las personas que se quitaron la vida ese año, con una clara mayoría masculina: 116 hombres frente a 43 mujeres. En el marco del Día Internacional de la Prevención del Suicidio, que se conmemora cada 10 de septiembre, esta realidad pone el foco en una prevención que va más allá del ámbito sanitario. Ana González Pinto, jefa del Servicio de Psiquiatría de la OSI Araba de Osakidetza,

señala que el suicidio se puede prevenir y destaca la importancia de acompañar, pedir ayuda y tomarse en serio lo que la persona expresa. Desde Osakidetza se trabaja en distintos ámbitos, desde la detección del riesgo hasta la atención inmediata tras un intento de suicidio.

El suicidio no es una realidad inevitable. Se puede prevenir, pero hacerlo requiere actuar antes de que una situación de sufrimiento llegue a convertirse en una emergencia. La detección del riesgo, el acompañamiento y el acceso a la atención sanitaria forman parte de una respuesta en la que, según explica Ana González Pinto, jefa del Servicio de Psiquiatría de la OSI Araba de Osakidetza, están implicados no solo los profesionales de la salud, sino también el entorno fami-

liar, educativo y social.

Los últimos datos de Eustat muestran la dimensión de esta realidad en el territorio. En 2025, 27 personas fallecieron por suicidio en Álava: 19 hombres y 8 mujeres. En el conjunto de Euskadi fueron 159 los fallecimientos registrados, de los que 116 correspondieron a hombres y 43 a mujeres. Los casos se concentran especialmente a partir de los 40 años y alcanzan su mayor número entre los 50 y los 59 años, con 48 fallecimientos en esa franja.

Pero detrás de las cifras de suicidio consumado existe una realidad mucho más amplia: los intentos de suicidio son mucho más numerosos. González Pinto explica que se producen cientos de casos y que, a diferencia de los fallecimientos, son más fre-

cuentes entre las mujeres. Las cifras se mantienen en general estables, aunque existe una preocupación especial por el aumento de las conductas suicidas entre los menores de edad.

Precisamente la población más joven se ha convertido en uno de los focos de atención de Osakidetza. En los últimos años se han reforzado los centros de salud mental infantojuveniles y las unidades de hospitalización de menores, y se ha intensificado el trabajo con los Servicios Sociales, especialmente con menores en riesgo de exclusión. Además, Osakidetza participa en el proyecto SURVIVE, una investigación dirigida a menores que han realizado un intento de suicidio y en la que se aplica una intervención psicoterapéutica específica.

“La persona que tiene deseos de suicidarse llega a encontrarse en una situación de gran sufrimiento y desesperanza en la que se siente atrapada y de la que no sabe cómo salir. Aquí entra en juego también el papel del desconocimiento y el miedo, que coloca una barrera para que esa persona pueda pedir ayuda o para que el entorno identifique el

riesgo y pueda intervenir”.

La prevención también pasa por saber qué hacer cuando las señales aparecen en el entorno. Para González Pinto, “tres actuaciones resultan especialmente importantes: acompañar, pedir ayuda y tomarse en serio aquello que la persona está expresando”. Mantener la calma y permanecer cerca también puede ayudar a romper la barrera del miedo y el desconocimiento que, en ocasiones, dificulta que quien está sufriendo pueda pedir ayuda, según explica la profesional de Osakidetza. En el ámbito sanitario, una de las principales herramientas implantadas en Euskadi es el Código de Intento de Suicidio Reciente (CISR). El sistema genera una alerta cuando una persona es atendida por un intento de suicidio en Urgencias y permite activar de forma coordinada la intervención del Consejo Sanitario y del centro de salud mental correspondiente. Entre 2022 y 2024, 2.004 personas fueron atendidas a través de este código, según los datos de Osakidetza.

URGENCIAS La atención no termina



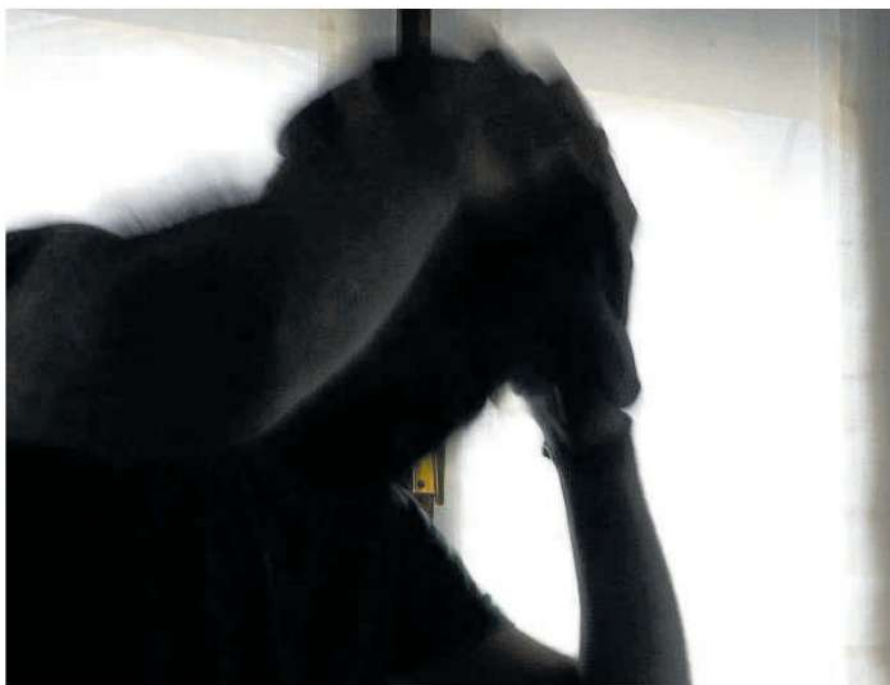
AL DETALLE

● **Suicidios.** El territorio registró 27 fallecimientos por suicidio en 2025: 19 hombres y 8 mujeres. En el conjunto de Euskadi se contabilizaron 159 suicidios en 2025, de los que 116 correspondieron a hombres y 43 a mujeres. Los intentos de suicidio son mucho más numerosos que los fallecimientos y se ha observado un aumento de las conductas suicidas entre los menores de edad.

VALORACIÓN

ANA GONZÁLEZ PINTO **PSQUIATRA DE OSAKIDETZA**

“Los menores de edad están en el foco de la atención sanitaria especialmente desde que se abrieron las unidades de hospitalización de menores, y se reforzaron los centros de salud mental infantojuveniles. Además, se ha intensificado el trabajo con los Servicios Sociales, poniendo el foco en menores en riesgo de exclusión. Tras la pandemia, en Osakidetza dimos un impulso a las Unidades de Prevención de Ingreso y Trastornos de Conducta Alimentaria, así como a los Hospitales de Día. Ahora estamos trabajando en la prevención de la conducta suicida en los menores”, explica Ana González Pinto, Psiquiatra de Osakidetza.



La persona que tiene deseos de suicidarse llega a encontrarse en una situación de gran sufrimiento. J.M.

en Urgencias. El Consejo Sanitario contacta con la persona para ofrecerle recomendaciones y el centro de salud mental recibe una alerta que permite generar una cita inmediata con un profesional. Para González Pinto, la implantación del Código de Intento de Suicidio Reciente constituye un hito de especial valor

dentro de la estrategia de prevención del suicidio. Esta estrategia cuenta con múltiples líneas de trabajo, entre ellas las intervenciones escolares, las autopsias psicológicas de personas fallecidas por suicidio y la detección del riesgo en Pediatría de Atención Primaria.

El objetivo, en definitiva, es inter-

venir en distintos momentos y desde diferentes ámbitos para reducir el riesgo. Porque, como resume la jefa del Servicio de Psiquiatría de la OSI Araba, la prevención no puede recaer únicamente en la sanidad: “No hay salud sin salud mental, y para prevenir el suicidio necesitamos a toda la sociedad”. ●

OLAIRUA PLANTA

PSIQUIATRIAKO KONTSULTAK
CONSULTAS PSIQUIATRIA



Ana González Pinto, Psiquiatra de Osakidetza. Foto: S.M.

Acompañar, escuchar y pedir ayuda: cómo actuar ante el riesgo de suicidio

“Hay que tomarse en serio lo que la persona expresa”

VITORIA Ante una posible situación de riesgo suicida, la respuesta del entorno puede ser importante. Ana González Pinto, jefa del Servicio de Psiquiatría de la OSI Araba, resume las principales pautas en tres ideas: acompañar, pedir ayuda y tomarse en serio lo que la persona está expresando.

Cuando una persona comunica que está teniendo deseos de suicidarse, González Pinto explica que puede encontrarse en una situación de “gran sufrimiento y desesperanza”, en la que se siente atrapada y no sabe cómo salir de ella. A esta situación se suma en ocasiones el desconocimiento y el miedo, que pueden convertirse en una barrera tanto para que la propia persona pida ayuda como para que quienes están a su alrededor identifiquen el riesgo. Por eso, la psiquiatra considera importante que, cuando alguien expresa este tipo de pensamientos, perciba que no está solo. “A veces una palabra basta, un abrazo, o un gesto de comprensión para que se encuentre mejor”, señala. En estos casos,

recomienda acompañar a la persona al médico para que pueda ser valorada y, si ya está siguiendo un tratamiento, comunicar la situación a su especialista.

Si la persona necesita orientación o ayuda, puede recurrir al 024, la línea de atención a la conducta suicida, que es gratuita, confidencial y funciona las 24 horas del día, los 365 días del año. También pueden utilizarla familiares y allegados. En Euskadi, el Consejo Sanitario de Osakidetza atiende en el 900 20 30 50, también las 24 horas del día, para ofrecer recomendaciones ante problemas de salud que no requieran una intervención presencial inmediata. Si existe una emergencia vital, el teléfono es el 112. Además existen otros recursos a los que recurrir. El Teléfono de la Esperanza dispone del **717 003 717**, con atención en crisis las 24 horas, y cuenta también con un teléfono específico en Euskadi, el **944 100 944**. La importancia de pedir ayuda y de no afrontar en soledad una situación de este tipo es también uno de los mensajes que se desprenden de las recomendaciones de la psiquiatra de Osakidetza: acompañar y mantener la cercanía. – E. F. Domínguez