

Salud

El consejo

No beber agua caliente que salga directamente del grifo

Si se necesita agua caliente para consumir o cocinar, es mejor recogerla fría del grifo y después recalentarla que usar la que sale del grifo del agua caliente. Hay una razón científica: el agua

caliente disuelve los contaminantes más rápido que la fría y algunas tuberías viejas contienen plomo que, al disolverse (aunque la posibilidad es pequeña) se filtra al agua.

Salud y aparte

Los iPods no interfieren con los marcapasos

Según un estudio de EEUU, el reproductor de música iPod no interfiere en el funcionamiento de los marcapasos, por lo que se pueden usar ambos dispositivos al mismo tiempo.



Prevención

La mayoría de los viajeros a zonas de riesgo no se vacuna

Una encuesta realizada en los aeropuertos de Barajas y El Prat ha desvelado que más del 50% de las personas que viajan a zonas tropicales donde enfermedades infecciosas como la malaria son

endémicas no se vacuna. Los resultados se han publicado en la revista 'Journal of Travel Medicine' y se han difundido en la Feria Internacional de Turismo FITUR.



MIKE JASO

DE LA IDEA AL INTENTO

Un estudio desvela los factores de riesgo del suicidio

AINHOA IRIBERRI
MADRID

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística, en 2006 se quitaron la vida en España 3.234 personas, lo que supuso un descenso de las muertes por suicidio de un 4,9% respecto a 2005. Es difícil saber con certeza el perfil de la persona que lleva a cabo tan tremenda acción. La razón, aunque cruda, es clara: siempre es demasiado tarde para investigarles a posteriori.

Una iniciativa internacional bautizada como Encuesta de Salud Mental Mundial (WMH, en sus siglas en inglés) pretende desde hace años averiguar, si no las características de los que se quitan la vida, al menos de quienes piensan en ello, lo planean y, en algunos casos, llegan a intentarlo.

España es uno de los 17 países que participan en el proyecto, algunos de cuyos resultados se publicaron el pasado viernes en la revista *The British Journal of Psychiatry*. La principal conclusión de este análisis es que los factores de riesgo para pensar en el suicidio son comunes a todos los países e incluyen la presencia de un trastorno mental, el ser mujer, no tener pareja, haber recibido menos años de educación reglada y ser joven.

Más de 5.000 entrevistas

La metodología empleada en el estudio más grande realizado hasta la fecha en este campo es la realización de entrevistas a una muestra representativa de la población general. Para la parte española, coordinada por el director de la Fundación San Juan de Dios, Josep María Haro, y el jefe de la Unidad de Investigación en Servicios Sanitarios del IMIM-Hospital del Mar, Jordi Alonso, se entrevistó a 5.473 individuos, de los que respondió a las preguntas un 78,6%.

En España, el suicidio es menos frecuente que en otros países. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2002, la prevalencia era de 8,2 por 100.000 habitantes frente al 16 por 100.000 de media mundial. Los datos de este nuevo trabajo demuestran que algo similar sucede con la ideación de quitarse la vida. Mientras que, contando con los resultados de todos los países participantes, el 9,2% de los encuestados pensaron alguna vez en ello, la cifra se reduce a más de la mitad en

CLAVES DE UN ESTUDIO

17 PAÍSES EN BUSCA DE LA PREVENCIÓN

> **ENCUESTA DE SALUD MENTAL** La Organización Mundial de la Salud es promotora de este amplio estudio, en el que por el momento participan 17 países pero en el que se espera que lleguen a figurar datos de hasta 30 naciones.

> **UNIVERSIDAD DE HARVARD** El coordinador general de todo el trabajo es el profesor asociado de psicología de la Universidad de Harvard, Matthew Nock. En España participan dos centros: la Fundación San Juan de Dios y el IMIM-Hospital del Mar.

> **DIFERENCIAS ENTRE PAÍSES** Según los datos totales, el 9,2% de la población (una de cada 11 personas) ha pensado alguna vez en quitarse la vida; el porcentaje varía de país a país. Mientras que en Nueva Zelanda asciende al 15,9%, en China sólo declaró haber tenido la idea el 3,1% de los encuestados.

> PENSARLO Y/O HACERLO

Frente al 9,2% de ideación, sólo el 3,1% planeó la acción, intentándolo el 2,7%. En España, las cifras bajan. Lo pensó un 4,4% de la población, lo planeó un 1,4% y lo intentó más gente de la que tuvo un plan, el 1,5%.

España, donde el 4,4% de la población ha fantaseado con la idea del suicidio.

Para quién este pensamiento pueda parecer baladí, más datos del estudio: de forma global, la tercera parte de los que lo pensaron, ideó un plan sobre cómo llevarlo a cabo y, entre estos, el 60% intentó suicidarse en el año siguiente de haberlo ideado.

Para el psiquiatra Jordi Alonso, estos datos esconden un mensaje claro: "Hay que hacer cribado, hay que preguntar, sobre todo a las personas que se enmarcan en los factores de riesgo señalados". ¿Quiere esto decir que cualquier mujer joven, soltera y con poca educación debe ser cuestionada sobre si alguna vez ha pensado en quitarse la vida? "No", explica Alonso, "pero quizás entre las personas con trastornos mentales haya que hacer más hincapié sin son mujeres, jóvenes y solteras".

De entre las patologías mentales, hay que tener especial cuidado con la depresión mayor. Alonso destaca que aun-

que hay otras enfermedades con más riesgo de suicidio, hay que tener mucho cuidado con ésta. En la depresión mayor, la prevalencia del suicidio es de un 10% y, por ejemplo, en la esquizofrenia, es de un 15%. Sin embargo, apunta, cómo hay más casos de la primera que de la última, la depresión grave es la mayor causante, sobre todo si se combina con otros factores de riesgo.

Si bien parece evidente que hay que acudir a un profesional si se tiene idea de acabar con la vida, esto no sucede en la mayoría de los casos: "Según los datos, sólo el 25% de los que tienen un trastorno mental ha ido al médico por ello alguna vez en su vida".

Para el otro coordinador de la parte española del estudio, Josep María Haro, el hallazgo más sorprendente es que "cuando uno tiene una idea suicida, el riesgo mayor de que pase a la acción se sitúa en el primer año". También destaca el valor del apoyo social, ya que la gente que tiene pareja tiene menos riesgo "porque la red social les protege del estrés y de las circunstancias más difíciles".

Luz al final del túnel

Haro da también un mensaje tranquilizador para las personas que, tras pensar en quitarse la vida, acuden al psiquiatra: "Se pueden recuperar y llevar una vida absolutamente normal, incluso aquellos que han sobrevivido a un intento". "Lo que hay que lograr es proteger a las personas en riesgo", subraya y añade Alonso: "El suicidio es un síntoma extremo de un trastorno mental, lo que hay que hacer es descubrir la psicopatología de base".

A pesar de que este trabajo es el más detallado realizado hasta la fecha en este campo, Alonso no quiere dejar de resaltar sus limitaciones, a saber: "La representatividad, (aunque la muestra es la más grande nunca utilizada), que los datos sean auto-reportados, que no se hayan incluido algunos trastornos mentales asociados al suicidio y, el más importante que, lógicamente, los que ya se han quitado la vida no están reflejados". *

Más información

WEB CON DATOS SOBRE EL PROYECTO GLOBAL (EN INGLÉS)
www.hcp.med.harvard.edu/wmh