

## PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LA EMPRESA

### INTRODUCCIÓN

Se estima que al año se suicidan en el mundo más de 800.000 personas y que el número de intentos que no acaban en muerte se multiplica, al menos, por 20. En España en 2023 se suicidaron más de 4.000 personas, siendo la segunda causa de muerte por causas no naturales en nuestro país, y la primera en el grupo de edad de 15 a 29 años.

La conducta suicida es **COMPLEJA**. Se asocia a factores de riesgo y a múltiples causas interrelacionadas de tipo biopsicosocial. Dichos factores abarcan niveles individuales, interpersonales, comunitarios y sociales y, además, pueden cambiar con el tiempo. Esta complejidad exige de acción **INTERDISCIPLINAR**, desde un enfoque sostenido e integral pero flexible, que incorpore una variedad de intervenciones coordinadas y coherentes. Para ello hay que desarrollar planes específicos que tengan en cuenta intervenciones eficaces, basadas en evidencia, en contextos educativos, sociales, sanitarios, laborales, con los servicios de emergencias, cuerpos de seguridad, medios de comunicación y asociaciones y que se desarrollen, en todo momento, con y para las personas afectadas, las que forman parte de su entorno familiar y social y los supervivientes.

Es fundamental promover cambios sociales en profundidad porque el suicidio es, sobre todo, un problema social. Una sociedad sana sólo se puede construir con políticas que garanticen servicios sanitarios y sociales suficientes y con capacitación para cuidar bien, sistemas educativos que formen y acompañen, condiciones laborales dignas, salarios adecuados, inclusión, equidad e igualdad. Unas inadecuadas condiciones de vida generan un impacto muy negativo en la salud física y mental con consecuencias que pueden ser fatales.

### EL SUICIDIO EN EL ÁMBITO LABORAL

Cuando acontece un suicidio, también en el ámbito laboral, se genera un impacto negativo en la salud y el bienestar de las personas trabajadoras que la rodean, así como de la propia organización.

La prevención del suicidio en la empresa es una responsabilidad compartida por la empresa, las personas trabajadoras y las autoridades públicas.

Como se encuentra recogido en la Guía Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida publicada por el Ministerio de Sanidad, determinados profesionales que están expuestos a condiciones de trabajo inadecuadas (como la realización de exceso de horas de trabajo), o bien que rechazan pedir ayuda, o el hecho de tener fácil acceso a métodos letales hace que presenten un riesgo más alto de suicidio. Igualmente, existe evidencia sobre la relación entre el desempleo, las dificultades financieras, o el aislamiento social y el aumento de riesgo de suicidio.

Asimismo, parece existir una relación entre ideación suicida y acoso psicológico en el trabajo (mobbing).

De igual modo, el acoso sexual en el trabajo se ha asociado con cambios de comportamiento, enfermedad física, abuso de sustancias, abandono del trabajo, síntomas depresivos, de ansiedad y conducta suicida.

Es importante poner de relevancia que estas personas trabajadoras pueden presentar somatizaciones como cefalea, taquicardia, trastornos del sueño o gastrointestinales, etc.

Tomando en consideración todo lo expuesto anteriormente, es evidente el importante papel que las empresas pueden desempeñar en la prevención del suicidio, pudiendo contribuir a crear un entorno de trabajo saludable y protector, en el que las personas se sientan cuidadas y valoradas.

### FACTORES DE RIESGO:

Los factores de riesgo de suicidio son variados y pueden ser de origen personal, laboral o social.

- Entre los factores de riesgo personales se encuentran:
  - Historia previa de intentos de suicidio.
  - Padecimiento de patologías mentales.
  - Abuso de sustancias.
  - Problemas relacionales, soledad y dificultades de vinculación.
  - Pérdidas significativas.
- Entre los factores de riesgo laborales se encuentran:
  - Sobrecarga de trabajo.
  - Falta de reconocimiento.
- Entre los factores de riesgo sociales se encuentran:
  - Nivel socioeconómico bajo.
  - Falta de apoyo social.
  - Dificultades económicas.

### SEÑALES DE ALERTA DE RIESGO DE SUICIDIO:

- Cambios bruscos en el comportamiento o el estado de ánimo.
- Pérdida de interés por las actividades habituales.
- Aislamiento social.
- Abuso de alcohol o drogas.
- Ideas o pensamientos suicidas.

### ¿QUÉ PUEDE HACER LA EMPRESA PARA PREVENIR EL SUICIDIO?

Es importante que las empresas tomen medidas para prevenir el suicidio en el trabajo.

En primer lugar, la evaluación de los riesgos psicosociales permite analizar las condiciones laborales existentes, incluidas las organizativas, para detectar factores de riesgo y establecer las medidas de prevención y protección necesarias.

Partiendo de ello, la empresa podrá establecer programas de prevención de suicidio que han de integrar:

- Compromiso fehaciente sobre su implementación con la cooperación entre distintos estamentos.
- Sensibilización, información y formación a las personas trabajadoras.
- Establecimiento de protocolos de actuación en caso de riesgo de suicidio.
- La promoción de la vigilancia de la salud individual (mediante la realización de reconocimientos médicos específicos), así como la vigilancia colectiva (a través del desarrollo de programas de promoción de la salud).
- Prestación de servicios de apoyo.

Por otro lado, en España, existen diferentes recursos de ayuda para las personas que están en riesgo de suicidio o que han perdido a un ser querido por suicidio. Estos recursos incluyen servicios de atención 24 horas como:

**Teléfono de prevención de suicidio: 024**

**Teléfono de la Esperanza: 717 003 717**

#### **CONCLUSIONES:**

1. Creación de un entorno de trabajo positivo: la empresa puede fomentar un entorno de trabajo positivo y respetuoso, en el que las personas se sientan cómodas hablando sobre sus problemas y pidiendo ayuda.
2. Promoción de la salud mental: la empresa puede ofrecer programas de sensibilización y formación sobre la salud mental, así como recursos de apoyo para los empleados que lo necesiten.
3. Identificación de las personas en riesgo: la empresa puede establecer sistemas de observación y seguimiento para identificar a las personas que pueden estar en riesgo de suicidio.
4. Ofrecimiento de apoyo a las personas en riesgo: la empresa puede ofrecer apoyo a las personas en riesgo de suicidio, tanto a nivel individual como grupal.