



LLAMAR AL

024

Es una línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados. Es un servicio gratuito, confidencial y disponible las 24 horas los 365 días del año. La línea 024 no pretende reemplazar ni ser alternativa a la consulta presencial con un profesional sanitario cuando sea necesaria.

se cuando tenían, por ejemplo, ansiedad», recuerda Luis Martín Recuero.

Y es que «es habitual ver cada vez más ansiedad en jóvenes», añade el psiquiatra. «Parece que a nuestros hijos los educa ahora internet. Pasan casi más tiempos con las redes sociales que con sus padres», lamenta tras apuntar que la pandemia de la covid-19 no ha sido la causa de que se den más casos relacionados con los problemas de salud mental, sino que «con ella dieron la cara».

Pero cómo detectar que estamos ante un posible suicidio. «La señal más evidente es cuando alguien te cuenta que tiene un plan o una forma para hacerlo. También cuando sospechas que está acumulando medicamentos en casa, cuando hay cambios de humor repentino, descuida la higiene o hace despedidas de amigos y seres queridos, así como poner al día testamentos o seguros de vida. Eso sí, cada persona es un mundo», apunta Recuero. Para ayudar lo mejor es hablar. «Está más que demostrado que escuchar de manera empática ayuda mucho», concluye.

Tumores

En Extremadura, en los últimos siete años 41 jóvenes extremeños en el tramo de edad de 15 a

El suicidio es la primera causa de muerte entre los jóvenes extremeños

En 2024 se quitaron la vida ocho personas de entre 15 y 29 años, una cifra que superó a los accidentes de tráfico

ÁLVARO RUBIO

CÁCERES. El suicidio es ya la primera causa de muerte entre los jóvenes extremeños de 15 a 29 años. Solo en 2024 ocho se quitaron la vida tras días marcados por el dolor. Se fueron para dejar de sufrir, un hecho que cada vez es más habitual y que en los últimos años se ha convertido en un problema que además de sanitario es social.

Son cifras que preocupan y que se hacen más visibles a pocas horas del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se celebra el 10 de septiembre.

Los casos van en aumento (en 2023 fueron seis) y en 2024 ya han superado a las muertes que se producen por accidentes de tráfico (fueron seis en este tramo de edad), tumores (cuatro) y enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos (cuatro), según el INE en su estadística de defunciones según la causa de muerte.

En total, el año pasado hubo 37 jóvenes extremeños de entre 15 y 29 años que fallecieron y más del 20% fueron por suicidios.

A nivel nacional, la situación

se repite. Las cifras de 2024 indican que se quitaron la vida 209 menores de 25, lo que supone quince más que un año antes. Es un aumento porcentual de casi el 8%.

Tras estas cifras hay realidades que conocen de cerca los profesionales especialistas en salud mental. «Hay mucho volumen de consultas de menores de edad con pensamientos suicidas e intentos autolíticos. Desde que empezamos a detectar que esto estaba sucediendo ha ido a peor», explica el psiquiatra Luis Martín Recuero, presidente de la Asociación de Psiquiatría de Extremadura y coordinador del equipo de Salud Mental en el área de Navalmaral de la Mata.

Asegura que es habitual que haya menores ingresados en los hospitales extremeños con pensamientos autolíticos. «En los últimos años ha aumentado la incidencia tanto en adultos como jóvenes», añade.

Redes sociales

«Los niveles de tolerancia a la frustración y de resiliencia cada vez son menores. En redes sociales hay incluso grupos en los que te enseñan a aliviar el dolor produciéndote otro dolor. Hace tiempo, en La Vera tuvimos grupos de niños que por redes sociales se ponían en contacto con otros para contar su experiencia a la hora de cortar-



El 10 de septiembre es el Día Mundial para la Prevención del Suicidio. HOY

El teléfono de ayuda recibe 1.600 llamadas desde la región

A. RUBIO

CÁCERES. El 024, el teléfono gratuito de 24 horas para la atención a la conducta suicida, recibió el año pasado 146.122 llamadas de afectados directos o de allegados. En muchos de esos casos una voz al otro lado del teléfono pudo cambiar el rumbo de los pensamientos e incluso de los hechos de una persona que quería suicidarse.

Su objetivo general es reducir el nivel de sufrimiento emocional y riesgo de conducta suicida, además de visibilizar un

problema que ha estado marcado por el tabú.

Así nació hace tres años esta línea telefónica. Tan solo tres dígitos que en ocasiones se convierten en un hilo de esperanza para agarrarse a la vida. Desde Extremadura se registran cuatro llamadas al día.

En 2024, este sistema contabilizó 1.609 llamadas procedentes de Extremadura. De ellas, 835 fueron desde Cáceres y 774 desde Badajoz.

Hay que matizar que cada persona puede hacer más de una llamada y, por tanto, no son

1.609 usuarios únicos desde Extremadura, sino el número de llamadas recibidas en este servicio puesto en marcha por el Ministerio de Sanidad.

Hay que tener en cuenta que de las 146.122 llamadas atendidas en la línea 024, en un 38,5% de las mismas la persona usuaria del servicio no facilitó datos sobre su procedencia y el 61,5% sí lo hizo, es decir, hubo un total de 89.810 llamadas atendidas en las que la persona usuaria facilitó información sobre su localización geográfica.

Su objetivo general es reducir el nivel de sufrimiento emocional y riesgo de conducta suicida, además de visibilizar un problema que ha estado marcado por el tabú.