



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

“
Guía básica
para
periodistas
”



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**



OPS

 **GOBIERNO
NACIONAL**

*Paraguay
de la gente*

Presentacion

Según datos de la Dirección General de Información Estratégica en Salud (DIGIES), en los últimos 5 años se produjeron alrededor de 2.400 suicidios, y solo en el 2020 hubo 497, siendo la segunda causa de muerte violenta en Paraguay. Las muertes por esta causa son mayores que las sobrevenidas por homicidios (481 en 2020). Es la principal causa de muerte de jóvenes actualmente.

A lo largo de los años, las personas con problemas de salud mental, sus familiares y entorno han experimentado fuertes estigmas sociales que no permiten dar grandes pasos hacia su integración en la sociedad o recuperación. En ese aspecto, los medios de comunicación juegan un papel fundamental en la percepción que la sociedad tiene de la realidad, por lo que tienen la capacidad de perpetuar estereotipos o acabar con ellos. Al mismo tiempo pueden desempeñar una función significativa en el fortalecimiento o debilitamiento de los esfuerzos de prevención del suicidio.

Las noticias sobre suicidios pueden reducir al mínimo o aumentar los riesgos de suicidios de imitación. Los medios pueden suministrar información educativa útil acerca del suicidio o desinformar al respecto. Utilizar palabras adecuadas, ofrecer información con carácter positivo que promueva el cuidado de la salud mental, evitar la estigmatización a través de imágenes, o dar datos contrastados, son algunas claves que pueden ayudar a acabar con los estigmas.

Los reportajes sobre suicidio siempre deben incluir información acerca de dónde buscar ayuda, preferentemente de servicios reconocidos de prevención que estén disponibles las 24 horas los 7 días de la semana.

Las investigaciones se han centrado cada vez más en los beneficios potenciales de las notas periodísticas responsables sobre suicidios.

Las historias que describen la búsqueda de ayuda (afrentamiento positivo) en circunstancias adversas pueden fortalecer los factores protectores o las barreras al suicidio y contribuir así a su prevención. Además, las descripciones educativas publicadas en medios sobre formas de hacer frente a pensamientos suicidas pueden ayudar a reducir los comportamientos suicidas.

Esta guía está diseñada para contribuir a un ejercicio más responsable del periodismo que promueva una sociedad inclusiva y la vigencia de los derechos humanos para todas las personas.

Una parte de este documento se refiere a la discriminación y su relación con los medios de prensa, buscando visibilizar la importancia de producir materiales de apoyo para periodistas en materia de no discriminación y promover espacios de diálogo y aprendizaje sobre la práctica periodística y la inclusión social. Además, aborda conceptos clave y las diferentes formas de discriminación a través de las palabras y propuestas para mejorar la práctica periodística.



LO QUE CONTRIBUYE A PREVENIR

- Dar información exacta acerca de dónde buscar ayuda.
- Proveer datos sobre el suicidio y su prevención, sin difundir mitos.
- Informar cómo enfrentar a pensamientos suicidas y sobre formas de obtener ayuda.
- Tener mucho cuidado al informar sobre suicidios de celebridades.
- Tomar precaución con entrevistas a familiares o amigos que estén atravesando un duelo.
- Reconocer que los profesionales de los medios de comunicación se pueden ver afectados por noticias sobre suicidios.



LO QUE NO CONTRIBUYE A PREVENIR

- Destacar o repetir innecesariamente las noticias sobre suicidios.
- Utilizar un lenguaje que sea sensacionalista o que normalice el suicidio.
- Presentar el suicidio como una solución constructiva a problemas.
- Describir explícitamente el método utilizado.
- Facilitar detalles acerca del sitio o la ubicación.
- Usar titulares sensacionalistas.
- Usar fotografías, material de video o enlaces a redes sociales.

SEÑALES DE ALERTA

- Cambios importantes de humor.
- Retraimiento social.
- Expresar pensamientos, sentimientos, planes sobre poner fin a su vida.
- Decir frases como “Nadie me va a extrañar cuando me vaya” o “No tengo ninguna razón para vivir”.
- Buscar formas de suicidarse.
- Decir adiós a familiares y amigos cercanos.
- Regalar posesiones valiosas.

PERSONAS DE RIESGO

- Intentos previos de suicidio.
- Problemas de salud mental.
- Consumo nocivo de alcohol y otras sustancias.
- Pérdida de empleo y/o problemas económicos o financieros.
- Presencia de dolores o enfermedades crónicas.
- Antecedentes de suicidio en la familia y/o entorno cercano.
- Haber sufrido abuso físico, psicológico o sexual.
- Personas de grupos sociales marginados o discriminados.

REPORTAR EL SUICIDIO

¿QUÉ DEBO HACER?

Dar información exacta acerca de dónde buscar ayuda.

Proveer datos sobre el suicidio y su prevención, sin difundir mitos.

Informar cómo enfrentar a pensamientos suicidas y sobre formas de obtener ayuda.

Tener mucho cuidado al informar sobre suicidios de celebridades.

Tomar precaución con entrevistas a familiares o amigos que estén atravesando un duelo.

Reconocer que los profesionales de los medios de comunicación se pueden ver afectados por noticias sobre suicidios.

¿CÓMO DEBO HACERLO?

Facilitar información acerca de recursos de apoyo como centros de prevención, líneas telefónicas de ayuda, contactos de profesionales de la salud y del bienestar social y grupos de apoyo.

Siempre es mejor informar sobre cómo prevenirlo, incorporar el mensaje de que las personas con ideas suicidas deben buscar ayuda e indicar cómo tener acceso a esa ayuda.

La presentación de ejemplos y testimonios de quienes lograron hacer frente a circunstancias adversas y a una propensión al suicidio puede ayudar a que otras personas en situaciones difíciles adopten estrategias similares de afrontamiento positivo

No se debe exaltar el suicidio ni describir detalladamente el método empleado. Es preferible hacer hincapié en la vida de la celebridad, cómo contribuyó a la sociedad y cómo su muerte afecta negativamente a otras personas, en lugar de explicar de manera simplista las razones del suicidio.

Los puntos de vista de quienes han sufrido una pérdida por suicidio pueden ser un recurso muy valioso para enseñar a otras personas las realidades del suicidio.

La preparación de una nota periodística acerca de un suicidio puede resonar con las experiencias de quienes la preparan. Estos profesionales no deben vacilar en pedir ayuda si se sienten afectados negativamente de alguna manera.

¿QUÉ NO DEBO HACER?

¿CÓMO DEBO HACERLO?

No dar lugar preponderante a las historias de suicidios y no repetirlos excesivamente.

Los periódicos deberían ubicar las notas de suicidio en la parte inferior de páginas anteriores, en lugar de la primera plana o la parte superior de una página interior. Las historias de gran alcance deben presentarse en segundo o tercer lugar entre las noticias televisivas de última hora e incluso en un orden inferior entre las noticias radiales o en línea, nunca como tema principal.

No emplear un lenguaje sensacionalista que normalice el suicidio, ni tampoco presentarlo como una solución constructiva a problemas.

Es preferible informar sobre un “aumento de las tasas de suicidio” antes que declarar una “epidemia de suicidios”. Al informar sobre un suicidio el mensaje que debe darse es que se trata de un problema de salud pública. Identificar los factores de riesgo y cómo prevenir el suicidio, puede ayudar al público a tomar conciencia. Evitar normalizar, dar explicaciones simplistas y usar la palabra “suicidio” fuera de contexto, por ejemplo: “suicidio político”, “suicidio infructuoso” o “suicidio exitoso”. Frases como “cometió suicidio” aumenta innecesariamente el estigma, es preferible decir “murió por suicidio” o “se quitó la vida”.

No describir explícitamente el método utilizado.

Debe evitarse la descripción o explicación detallada del método, porque aumenta la probabilidad de que una persona vulnerable copie el acto.

No facilitar detalles acerca del sitio ni la ubicación.

No promover esos sitios como lugares de suicidio al utilizar un lenguaje sensacionalista para describirlos o al destacar el número de incidentes ocurridos en esa ubicación.

No utilizar titulares sensacionalistas.

En titulares debe evitarse la palabra “suicidio” y toda referencia explícita al método y sitio del suicidio.

No usar fotografía, material de video ni enlaces a medios digitales.

No se debe usar fotografías ni videos de la escena de un suicidio ni enlaces a redes sociales, en particular si contienen detalles específicos de la ubicación o del método. No publicar notas de suicidio, mensajes de texto finales o publicaciones en redes sociales.