

## **Eva Bilbao enfermera, fundadora de Biziraun: "El estigma de la muerte por suicidio en nuestra sociedad no facilita el proceso de duelo en las familias"**

### [Multimedia](#)

**"Me gustaría que la muerte por suicidio tuviera la misma consideración social que el resto de muertes inesperadas como, por ejemplo, los accidentes de tráfico, un ictus o un infarto. Lamentablemente, la muerte por suicidio tiene un estigma muy arraigado en la sociedad desde tiempos muy pasados que no facilita el correcto desarrollo del proceso de este tipo de duelos en las familias", subraya Eva Bilbao**

Cada semana una persona se suicida en Gipuzkoa según datos del Instituto Vasco de Estadística (Eustat) que, en 2022, constató el fallecimiento de 52 personas por suicidio en el territorio, más de la mitad hombres y siendo la principal causa de muerte no natural de la población entre 15 y 29 años. A esta cifra se suman los seis intentos de suicidio que se registran cada semana en Gipuzkoa.

Ante esta realidad, el COEGI y Biziraun organizan este miércoles, 10 de enero, a las 17:00 horas en la sede del Colegio (c/Maestro Santesteban 2,1º) la charla "*Prevenir el suicidio para promover la vida*", impartida por Eva Bilbao, enfermera, y Agustín Erkizia, fundadores ambos de la asociación de personas afectadas por el suicidio de un ser querido (Biziraun). Con entrada libre hasta completar aforo, la charla también se puede seguir en [streaming a través de Teams clicando en este enlace](#)

"Como bien dice el título de nuestra charla -explica Eva Bilbao-, cuantos más agentes de la comunidad (ámbitos social, educativo, sanitario, de la seguridad ...) estén implicados en conocer los factores de riesgo, las señales de alerta y los recursos de ayuda, tendremos una comunidad informada y activada para detectar que una persona pueda estar en riesgo, y apoyarles a solicitar la ayuda que necesitan".

Así, durante la charla del miércoles se abordarán diversos temas cruciales relacionados con la prevención del suicidio, incluyendo conceptos básicos sobre el suicidio, desmitificación de creencias erróneas, señales de alarma verbales y no verbales y factores de riesgo, precipitantes y protectores, y qué hacer como familias ante situaciones de riesgo.

La enfermera y fundadora de Biziraun incide en que le gustaría que la muerte por suicidio tuviera la misma consideración social que el resto de muertes

inesperadas como, por ejemplo, los accidentes de tráfico, un ictus o un infarto. Por ello, uno de los objetivos de las charlas de sensibilización en las que participa Biziraun, como la de este miércoles, "es ayudar a romper el tabú abriendo la mirada y la percepción de la ciudadanía ante este tipo de muertes".

Pautas para familiares y personas cercanas ante una persona en riesgo de suicidio

Según informan desde Biziraun, si se detecta alguna señal de alarma en una persona cercana o se piensa que puede estar en riesgo por algún otro motivo, se recomienda actuar siguiendo los siguientes pasos respaldados por evidencias científicas (Osakidetza), [página web Osasun Eskola-Suicidio](#):

1. Hablar con él o ella: "Habla con esa persona. Inicia una conversación señalando lo que te preocupa, así puede sentir el respaldo o la oportunidad que necesita para aliviar su malestar, sentirse comprendido, considerar otras alternativas y pedir ayuda profesional. Diversos estudios demuestran que hablar sobre los pensamientos de suicidio lo reduce".
2. Ayudarle a conectar: Probablemente necesite apoyo para conectar con recursos de ayuda. "Anímale a pedir la opinión de un o una profesional de la salud, es el primer paso para resolver la situación. Explícale que estos pensamientos frecuentemente se asocian a problemas de salud como la depresión para los que existe tratamiento. Si ya está en tratamiento, anímale para que contacte e informe de su situación actual. La familia y amistades son otro recurso para mantenerse conectada/o. Puedes involucrar a alguien de su entorno cercano informándole".
3. Ayudarle a mantenerse a salvo: Echar una mano para alejarse de medios con los que puede hacerse daño, como pastillas, armas u objetos punzantes, sustancias tóxicas, alturas, vehículos... De este modo se reducen las posibilidades de autolesionarse en un momento de crisis.
4. Seguir pendiente: Mostrarse disponible y atento/a durante un tiempo. "Intenta facilitarle la información necesaria para localizarte, interésate por su evolución sin esperar a que lo cuente, ya que puede tardar en decir que se encuentra peor".

Además de ello, desde Biziraun recuerdan los recursos que el sistema sanitario pone a disposición de la ciudadanía:

- Solicitar hora tan pronto como sea posible con un médica/o de Atención Primaria. Si se está en tratamiento con un o una terapeuta, contactar para explicarle cómo uno se siente ahora.
  - También se puede llamar al teléfono gratuito de Consejo Sanitario 900 20 30 50Te "Le atenderá un equipo de enfermería de Osakidetza disponible las 24h".
  - "Si sientes que necesitas ayuda inmediata acude a un servicio de urgencias (PAC, Centro de Salud u hospital) o llama al teléfono de Emergencias 112".
  - [Linea 024](#) de Atención a la Conducta Suicida, "Llama a la Vida", disponible las 24 horas. Ministerio de Sanidad.
-