

Recomendaciones sobre el cuidado de la salud mental

La Dirección General de Recursos Humanos, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “*Juntos Por Nuestro Bienestar*”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Bajo el lema “*Juntos Por Nuestro Bienestar*” los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia. Estas se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En ese sentido, en el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, celebrado en fecha 10 de septiembre, el doctor Marcos Capurro, psiquiatra de la División Asistencia Médica del Poder Judicial comentó que cada año en el mundo más de 700.000 personas se quitan la vida, lo que corresponde a un suicidio cada 40 segundos.

Refirió asimismo que el suicidio es la segunda causa de muerte entre personas de 15 a 29 años de edad y “podemos decir que la mortalidad del suicidio es superior a la causada por las guerras y los homicidios”, resaltó.

Son medidas preventivas eficaces:

- restricción del acceso a los medios más utilizados
- información responsable en medios
- introducción de políticas sobre el alcohol
- diagnóstico y tratamiento tempranos
- formación de personal sanitario y apoyo de la sociedad

Las experiencias relacionadas con conflictos, desastres, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento están estrechamente ligadas a conductas suicidas.

Las tasas de suicidio también son elevadas entre los grupos vulnerables objeto de discriminación, por ejemplo, los refugiados y migrantes, las comunidades indígenas y los reclusos. No obstante, con diferencia, el principal factor de riesgo de suicidio es un intento previo de suicidio.

Son factores de protección: poseer habilidades para la resolución de conflictos, confianza en uno mismo, socialización saludable, apertura a nuevos conocimientos, apoyo familiar, creencias religiosas, acceso a la salud y disponibilidad de mecanismos de ayuda.

Es importante tener en cuenta signos de alarma como lo son verbalizar “quiero morir” o “preferiría desaparecer” o “no seré un problema por mucho más tiempo”, comunicar sentimientos de soledad, inutilidad o fracaso, descuido de la apariencia, no responder a elogios, aislamiento, regalar pertenencias, cerrar asuntos pendientes y el aumento de consumo de alcohol.

Además es importante destacar que el Hospital Psiquiátrico y el Hospital de Clínicas tienen sendos dispositivos de urgencias psiquiátricas las 24 horas los 7 días de la semana.

Asimismo, la Dirección de Bienestar del Personal a través de la División de Asistencia y Contención Psicosocial y la División Asistencia Médica cuenta con profesionales Psicólogos y Médicos Psiquiatras.

