

Estrategias y desafíos en la prevención del suicidio: el rol clave de la detección temprana y la red de contención social

11/01/2026



Alba Jáuregui, presidenta y referente con 27 años de trayectoria en el Centro de Asistencia al Suicida (CAS) de Mendoza, analiza con crudeza y empatía las cifras que sacuden a la provincia. En una entrevista profunda, derriba tabúes, explica cómo realizar un abordaje temprano y advierte sobre la necesidad urgente de una red de contención estatal y social que no deje solas a las personas en crisis.

Una tragedia en la micro: el impacto en los jóvenes

Los datos recientes revelan una tendencia alarmante: el incremento de casos en grupos etarios jóvenes, donde la

pérdida de una vida no solo trunca proyectos individuales, sino que desarticula familias y sociedades enteras. «Hay que comenzar desde lo micro a lo macro. Si bien el suicidio ha existido siempre, debemos preguntarnos qué nos está sucediendo hoy en Mendoza para que haya tanto incremento. Cada vez que desaparece una vida, se pierden posibilidades impresionantes para la sociedad y se afecta a muchísimas otras personas. Necesitamos una dedicación profunda de psiquiatras, sociólogos y psicólogos para entender qué factores están coadyuvando a este desborde», expresó Jáuregui.

Derribando mitos: el suicidio es multicausal

En medio de la entrevista que otorgó a **FM Vos 94.5** y **Diario San Rafael**, Jáuregui se mostró tajante al separar el acto suicida de una patología mental establecida, enfocándose en la crisis emocional y el sufrimiento intolerable como los verdaderos motores del fenómeno. «El suicidio es multicausal y, aunque se suele decir que alguien está enfermo porque quiere quitarse la vida, el suicidio no es una enfermedad. Una persona que llega a este punto está afectada y abrumada, pero no necesariamente enferma. Lo que busca no es morir, sino terminar con el dolor que la tiene de rehén», explicó.

«Es muy dañino escuchar frases como ‘lo hace para llamar la atención’ o ‘qué egoísta es’. Esos tabúes minimizan una acción poderosa y desconsideran el sufrimiento del otro; la naturaleza humana es defensiva y protege la vida, para que alguien venza ese instinto, el conflicto debe ser extremo», continuó expresando.



Detectar a tiempo un cambio en la conducta puede ser la diferencia entre la vida y la muerte

El abordaje: señales y claves para la prevención

Detectar a tiempo un cambio en la conducta puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. La voluntaria del CAS brindó herramientas concretas para quienes sospechan que un ser querido está en riesgo. **«Deben llamarnos la atención los cambios: una persona que antes era comunicativa y ahora se retrae, que baja su rendimiento escolar o laboral, que está ojerosa porque no duerme o que dice frases como ‘si yo desapareciera, liberaría a mi familia’.** El abordaje debe ser en privado y con una palabra clave: interés. Acercarse y decirle: ‘Veo un cambio en vos y a mí me interesás, quiero saber qué te pasa’. Preguntar directamente si ha pensado en lesionarse o suicidarse no da ideas, al contrario, abre un espacio de escucha necesario para alguien que siente que ya no le significa nada a nadie», expuso con claridad.

La red de contención: cuando el Estado suelta la mano

La prevención individual tiene un límite infranqueable: el acceso a la salud profesional. Ante ello, Jáuregui señaló la crisis económica como un factor determinante que bloquea la

salida para muchos mendocinos. «Somos seres gregarios y necesitamos del otro, pero una sola persona no puede llevar adelante una situación tan compleja; se necesita una red social y estatal», enfatizó.

«Acompañar a alguien con ideación suicida implica crear un círculo de protección que va desde lo micro hasta lo profesional. La familia debe ser el sostén para asegurar que el tratamiento se cumpla, pero es responsabilidad de todos derribar las barreras económicas y geográficas que hoy impiden que la ayuda sea realmente efectiva», agregó.

«Como sociedad, y aunque suene cruel, no debería sorprendernos que una persona en crisis termine suicidándose si no generamos las condiciones para que deje de sufrir. No se trata de echar culpas, sino de entender que todos somos responsables. Debemos trabajar desde lo micro a lo macro para construir un entorno donde el dolor de esa persona encuentre alivio antes de que sea tarde», manifestó Alba Jáuregui al final de la conversación