

## ALICIA CALVO VALLADOLID

Una más una, más una, más una... hasta el abrumador resultado de 9.374 muertes y otras tantas familias devastadas. Más de 9.374 personas han fallecido por suicidio en Castilla y León desde 1980, según los datos del INE a falta de sumar 2025, y una de las 197 personas que perdieron la vida por esta razón el pasado año en la Comunidad fue la vallisoletana Elena González.

La vida de Laura y su familia cambió para siempre el 31 de mayo. «Murió por suicidio y no hay que esconderlo», asegura quien ha conseguido ver esta realidad desde una perspectiva más amplia y menos dolorosa al liberarla de los estigmas y tabúes habituales.

«Mi hermana tenía una depresión grave, sabíamos que no estaba bien y había un intento autolítico anterior. Por eso mi madre estaba siempre con el miedo cuando tardaba en saber de ella. Tienes esa cosilla, pero no te esperas que vaya a pasar porque si no es imposible vivir», relata ante el Día para la prevención del suicidio con el sostén que proporcionan el tiempo y la reflexión.

Llegar a ese entendimiento no resulta sencillo. Ella reconoce lo dañino que envuelve esta pérdida frente a otras motivadas por otras causas: «Es verdad que cuesta verlo como una muerte más, como una muerte normal, pero cada vez entiendo mejor que un suicidio no es menos digno, no desprestigia a la persona ni a la familia. No se es peor familia por ello y le puede pasar a cualquiera», subraya Laura, que muestra con orgullo los cuadros que pintó su hermana como un hermoso legado a conservar. Sus trazos le conducen a una cierta serenidad al recordar una faceta tan bonita de su hermana.

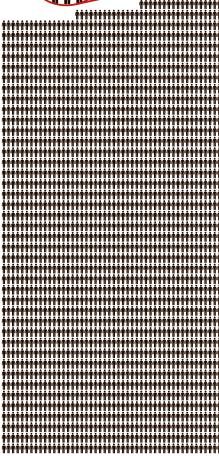
También Daniel Jesús López, presidente de la Asociación de Profesionales en Prevención y Postvención de la Conducta Suicida (Papageno), resalta la importancia de «ver el suicidio como otra causa de muerte más y desterrar del terreno de la moral».

Sólo en Castilla y León los 197 suicidios del último año elevan al millar las pérdidas por esta razón en un lustro, tal y como revelan los datos provisionales del INE en su estadística sobre Defunciones por causa de muerte.

A falta de que se publiquen las cifras definitivas, suponen un descenso significativo frente a las 242 de 2022 y representan tres suicidios menos que en 2023.

Si echamos la vista aún más atrás, casi medio siglo, son 9.374 personas más las fallecidas este 2025. Todas están representadas en el encan-

## 9.374 SUICIDIOS EN CASTILLA Y LEÓN DESDE 1980



# Elena y las otras 196 víctimas de suicidio

**LAFAMILIA DE UNA VALLISOLETANA QUE SE QUITÓ LA VIDA HACE UNAÑOASEGURA QUE «ES IMPORTANTE NO ESCONDERLO»/ LASLLAMADAS DE AUXILIO POR SUICIDIO O TENTATIVA AL 112 CYL SE DESBOCAN HASTA LAS CASI 4.000 ANUALES**

bezado de esta página una a una, cada una de las más de 9.000 víctimas directas en Castilla y León de esta tragedia universal y multicausal, para tomar conciencia de que cada una de las vidas perdidas cuenta.

Pero el problema sigue aquí. Las llamadas al 112 autonómico por suicidios o tentativas se desbocan en un lustro al aumentar un 72,6%, tal y como puede observarse en la infografía adjunta; mientras en Valladolid se duplicaron en 2024 hasta el millar.

El teléfono del Servicio de Emergencias sonó en 3.764 ocasiones el pasado ejercicio, en las que al otro lado del auricular hubo una petición de auxilio motivada por esta razón;

además de cada vez que se marcó el 024, la línea gratuita de atención a la conducta suicida del Ministerio.

«Este aumento muestra que algo

**«Un suicidio no  
desprestigia a la  
persona ni a la familia;  
es una muerte más»**

falla», concluye Laura González, que reconoce que sobre todo al principio de perder a su hermana Elena apareció el sentimiento de culpa. «No

tenemos la culpa, pero es verdad que muchas veces pensamos 'si hubiera hecho esto'. Esos sentimientos vienen y van y tenemos que intentar que sea una culpa constructiva, que nos ayuda tanto a los familiares como a los profesionales y a la sociedad a cambiar las cosas porque algo no está yendo bien».

Desde su perspectiva como familiar señala que «hay que potenciar la prevención y la detección precoz ante este problema porque en muchos casos se puede prevenir y evitar con una atención médica correcta y personalizada con apoyos a la familia y apoyos sociales para que la gente no se sienta tan sola».



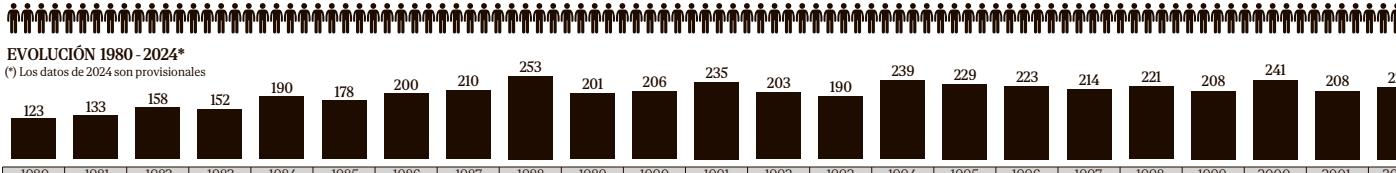
En este sentido, reclama más recursos para el entorno: «Es tan difícil saber cómo ayudar a alguien que sufre de esta manera. Como familiares nos sentíamos impotentes por no saber cómo hacerlo de forma efectiva y harían falta pautas».

El presidente de Papageno coincide en que en el duelo ante una muerte autolítica «aparece muchas veces la culpa y la vergüenza por el estigma», pero incide en que «hay que realizar un proceso de reflexión para comprender que no debería ser diferente a otra causa», aunque reconoce que «hay entornos en los que sigue siendo tabú».

Sanidad de Castilla y León dispone de programas grupales o unidades de duelo para familiares en varias áreas como Ávila, El Bierzo, Burgos, Valladolid y Zamora, y a la madre de Elena, que acude a la del Río Hontega, le sienta bien. «Le está ayudando muchísimo», apunta Laura.

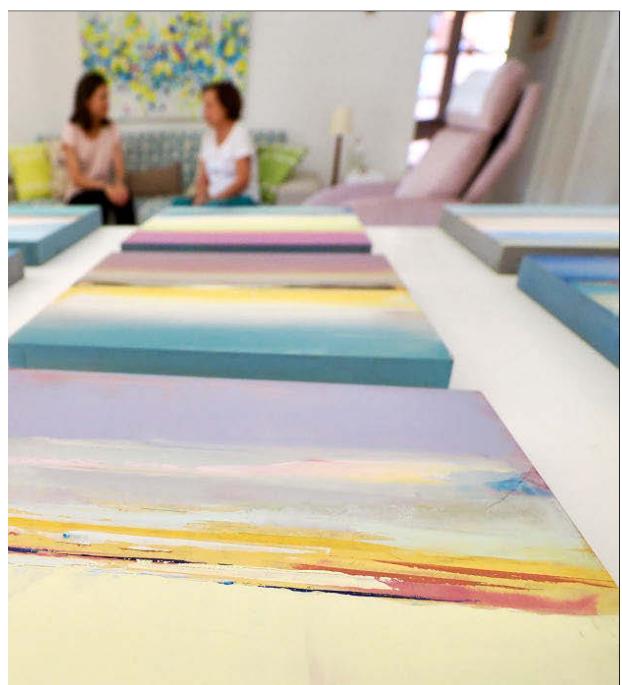
Los equipos de salud mental han derivado siete pacientes a la Unidad de supervivientes de duelo por suicidios de este hospital vallisoletano, que presta una atención especializada a allegados de una persona fallecida por suicidio ocurrido hasta

## SUICIDIOS EN CASTILLA Y LEÓN EN 2024

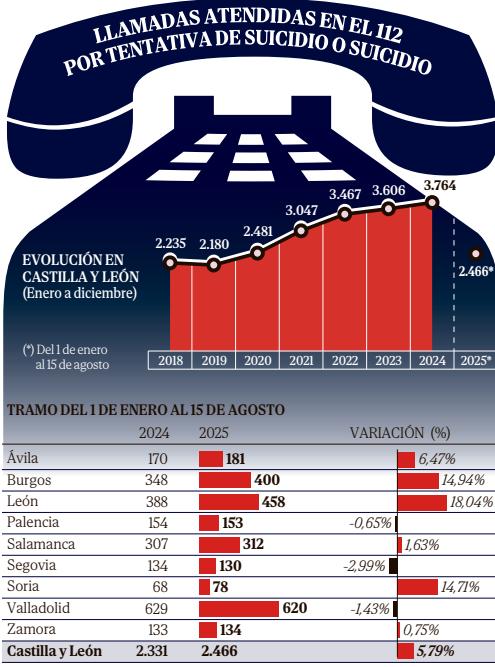


FUENTE: INE/ Elaboración propia





Las pinturas de Elena y, al fondo, su madre y su hermana. PHOTOGENIC



## DIFERENCIAS DE GÉNERO: EL TRIPLE DE MUERTES EN LOS HOMBRES

La mayoría de las muertes por suicidio tienen nombre masculino: casi el triple de hombres que de mujeres se quitan la vida. Una realidad mantenida a lo largo de los años en el conjunto de España y también en Castilla y León.

La edad más frecuente de quienes consuman un suicidio abarca desde los 40 a 60 años, aunque desde la Gerencia Regional de Salud ajustan aún más esa franja a «una edad media de entre 55 y 60 años». «De modo que la edad es un factor de riesgo», apuntan. «En torno al 10% tienen patologías orgánicas graves coincidiendo con las personas de más edad (en general con más de 65). Así la enfermedad crónica grave constituye otro factor de riesgo, y el 40% tiene un diagnóstico psiquiátrico en sus antecedentes», informan desde Sanidad de Castilla y León.

Si tenemos un bonito recuerdo estamos más en paz», concluye. Ahí permanecen los cuadros pintados por Elena y las exposiciones «como una forma de darle fuerza y que ella siga presente de alguna manera».

Desde la Federación de Salud Mental de Castilla y León inciden siempre en que el «suicidio se puede prevenir» y animan a recurrir a recursos sanitarios o a las entidades sociales.

El presidente de Papageno recomienda «muchísima paciencia» a los que conviven con el miedo por un allegado en una situación crítica y recuerda que «no hay que juzgar, sino aprender a acompañar».

Y a quienes transitan por la oscura travesía de la ideación suicida lo primero que les transmite es que «hay solución», aunque en este momento no la aprecian. El presidente de Papageno llama a «que consigan hablar de lo que les sucede, pidan ayuda porque hay recursos y sepan que pueden hallar una solución más viable que encontrar la propia muerte».

La línea telefónica 024 funciona las 24 horas de cada día del año, es gratuita y confidencial. Una ventana al mundo en el que te recordarán que cada vida importa, también la tuya, y que, en realidad, nadie está solo del todo.

## «CADA VEZ MÁS MENORES USAN LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL COMO TERAPIA Y ES UN ERROR»

una año antes. Desde la Dirección General de Asistencia Sanitaria y Humanización de Castilla y León subrayan que «en el proceso de duelo en una de las situaciones más estresantes y estigmatizantes a las que tiene que enfrentarse una persona en su vida confluyen sentimientos de soledad tras la pérdida, pensamientos relacionados con la culpabilidad, el enfado, el anhelo por recuperar al ser querido, vacío existencial o dificultad para encontrar sentido a la vida, sueño perturbador y evitación de situaciones o lugares que recuerden a la persona fallecida».

Ante esto, la intervención de los profesionales se extiende al menos un año y adquiere a su vez un carácter preventivo.

La Asociación Papageno prevé instaurar a partir de octubre un grupo de terapia en Valladolid, replicando su modelo puesto en marcha en otros puntos de España.

Precisamente en la ciudad vallisoletana existe la asociación «Vuela al cielo», la de Melissa Alonso, que perdió a su hijo Marco por suicidio; si bien está destinada a padres cuyos hijos fallecieron por cualquier causa.

Ella contaba hace un año a este diario que le «costó» quitarse «la culpa» y aseguraba que «ojalá hubiera

tenido una segunda oportunidad para ayudarle».

Tras morir su hermana Elena, Laura «sintió que no había podido ayudarla en vida». «Cuando hablábamos de lo mal que se encontraba yo sólo recogía su sufrimiento y no podía o no sabía hacer nada para minimizarlo o evitarlo, por eso intenté que tuviera una despedida digna, incluso fui con mi madre a llevar sus cenizas a Mallorca al mar, donde tanto le gustaba bañarse al atardecer y ahí hicimos una bonita ceremonia donde

padres del fallecido demandaron a OpenAI, creadora de ChatGPT, porque sostienen que esta inteligencia artificial con la que el joven se comunicaba con frecuencia lo animó a quitarse la vida. «Cada vez más menores, y también

adultos, utilizan la IA como terapia, y eso es un error», asegura a este periódico Daniel J. López, presidente de la Asociación de Profesionales en Prevención y Prevención del Suicidio (Papageno). «La IA es positiva en muchos aspectos, pero no debería nunca sustituir a un psicólogo. Ese uso es incorrecto y no debe emplearse para ello», incide. Sin embargo,

López cree que «lo que ha pasado en EE.UU. no es factible en España». «Por lo que hemos comprobado suele ser precalculada. En cualquier caso, esto nos tiene que llevar a una reflexión sobre el modelo de familia o de sociedad porque hay quien lo utiliza como sustitución hasta de la propia familia», defiende el presidente de Papageno.

los amigos que no habían podido ir a Valladolid se despidieron. A la familia nos reconfortó que fuera una persona muy querida».

Consciente de que «cada caso es diferente» y cada persona afronta los sucesos que le llegan a su manera y las mismas estrategias no siempre surten el mismo efecto, cuenta su experiencia porsi a alguien le sirve. Más que «intentar comprender lo que ha ocurrido», ella invita a «que lo acepten, con mucho dolor pero que acepten que no es tanto una decisión, si-

no que ellos sintieron que no había otra opción. Eso nos puede ayudar a aceptar lo que ha pasado y a respetarlo», sostiene.

Cómo recordar al ser querido ha marcado la diferencia para Laura. «Es fundamental que intentemos recordar a la persona que se ha ido de una manera en la que estemos en paz. Dice Piedad Bonnett en su libro, donde habla de lo que supuso la muerte de su hijo por suicidio, que «los muertos solo tienen la fuerza que los vivos les dan», y para mí -relata Laura-

