

94 VEINTE

MAGAZINE



HAY UNA LÁGRIMA EN EL FONDO DEL RÍO

RÍO GRANDE - TIERRA DEL FUEGO - ARGENTINA
Revista de distribución gratuita - AÑO III - Nro 22 - AGOSTO 2023

C.A. Buenos Aires Oficinas y Depósitos en
Avda. F. Fernández de la Cruz 2476- Villa Soldati
Tel. 011 1567546242 / 02964 15557037

Bahía Blanca Oficinas y Depósitos en
Leopoldo Lugones 2685
Tel.: 0291 5070402

Río Gallegos
Tel.: 02964 15557037

Río Grande Oficinas y Depósito
Calle Sarmiento 3326 -
Parque Industrial
Tel.: 02964 15553800 -
15610580 - 15610623

Tolhuin
Tel.: 02964 15557037

Ushuaia Oficina
Los Ñires 2885 -Bo. del Pipo
Tel.: 02901 15501666

UNA REALIDAD QUE DEBEMOS MODIFICAR

La comunidad en su conjunto se estremece cada vez que se conoce la información sobre la consumación de un suicidio en la ciudad. No es para menos. Quizás de todas las formas que hay en el triste hecho de perder a alguien, el suicidio posiblemente sea la más dolorosa. Es que una cosa es que la muerte nos encuentre un día y una hora que no conocemos, y otra, es ir a buscarla luego de haber tomado la decisión.

En el proceso que precede al desenlace autoinfligido posiblemente radique buena parte de las razones, causas, sentimientos, sensaciones, hechos, falencias y carencias que podrían explicar tamaña decisión. En cualquier caso, allí, en ese período, parece que es el tiempo en que ese tránsito hacia el final puede modificarse.

Las numerosas fuentes consultadas, las diversas entrevistas, investigaciones, estadísticas, vivencias y testimonios con los que esta revista tomó contacto durante la producción del material que se incluye en esta edición, revelan que hay un tiempo anterior al desenlace en que debe hacerse algo. Desde la familia y los afectos cercanos; desde el Estado, en cualquiera y en todas sus versiones; desde la escuela; desde la iglesia; desde la vecindad; desde los consultorios y centros asistenciales.

Todas las definiciones y aproximaciones argumentativas revisadas y escuchadas acerca del suicidio incluyen la palabra

“multicausal” a la hora de explicar una conducta suicida. Pues si son muchas las causas, cualquiera o la suma de ellas, son también muchos los lugares, espacios y personas que deben asumirse parte de esta problemática que, lejos de disminuir, se mantiene o crece en el tiempo.

En el sector de la salud pública y privada, los servicios y profesionales de la salud mental funcionan, aunque la falta de infraestructura, de personal, de presupuesto y/o de programas de políticas públicas o privadas, contribuyen a que a veces el o la paciente no reciba el tiempo ni la calidad de atención necesaria.

En las familias, la escuela, los afectos, la iglesia y todos aquellos sectores de interés que convocan o reúnen personas estableciendo alguna forma de cercanía, de confianza o de convivencia total o parcial deben extremarse la atención para detectar conductas sospechosas o de riesgo como también la toma de decisiones a la hora de evaluar la ocasión de intervenir a tiempo, con las precauciones del caso.

En el último tiempo en Río Grande el suicidio figura a la cabeza de las causas de muerte de personas. Y ese es el dato sobre el que hay que trabajar. Porque es revelador, porque es doloroso, porque es grave y porque puede ser evitable.

Los hijos escriben sobre sus padres

Mario José Benedetto y Dominga Esther Maldonado

AMOR DE PIONEROS

Por Pamela Benedetto



Nuestros padres, Mario José Benedetto y Dominga Esther Maldonado llegaron siendo muy jóvenes, en 1960, oriundos de Ranelagh y Quilmes, respectivamente, dos ciudades cercanas entre sí al sur del conurbano bonaerense. Papá había nacido en Rufino, provincia de Santa Fe, un 10 de febrero de 1933 y mamá en San Andrés de Giles, cerquita de Luján, el 26 de septiembre de 1930.

Realizaron la travesía de llegar hasta acá en un avión chiquito y asumieron los desafíos que esta ciudad les ofreció. Se calefaccionaban con leña y en más de una ocasión debieron quemar una silla porque el frío apretaba. Luego vino la calefacción con querosene hasta que llegó el tendido de gas a la cuadra. Aunque había luz eléctrica, se sabía que cuando llegaba el invierno tenían que tener un buen acopio de velas, porque se cortaba seguido. No tenían heladera, o sí, porque un cajón que se extendía de la pared hacia afuera congelaba mucho más. La nieve en aquellos días llegaba a la altura de

la ventana. Para entretenernos, de chicos, jugábamos a la lotería y papá nos construía trineos con los que patinábamos en lagunas cubiertas de hielo durante los largos meses de invierno. También nos llevaban a dar la vuelta a la manzana, después de comer, recuerdo que se nos congelaban las narinas al respirar el aire frío pero no importaba, nos divertíamos y no sentíamos la crudeza del clima, ni lo difícil que era vivir sin comodidades.

Papá era técnico electricista y al principio tenía un taller de reparación. El fue el primer técnico de la ciudad que arreglaba televisores, junto a su socio, Jorge Moján. Su primer trabajo fue el de técnico en la planta radioeléctrica del Correo, en el centro de operaciones que existía en Piedrabuena, tarea que realizó hasta 1973 cuando, con la llegada del microondas, se levantó la planta, y pasó automáticamente a depender de Radio Nacional. Conformó la comisión directiva del club QRU, junto a trabajadores del Correo y cuyo nombre se refiere al código Q, que es un código de señales de tres letras utilizado en telecomunicaciones. Ante la pregunta QRU ¿Tiene usted algo para mí? La respuesta es “no tengo nada”, “estoy a disposición”. Mario Benedetto también incursionó en la política. Cuando en 1983 llegó la democracia, se sumó a quienes conformaban el MID como Movimiento de Integración y Desarrollo en Tierra del Fuego, integrando alguna lista.

Pero Doña Esther no se quedó atrás

tampoco en cuanto a su participación en la sociedad fueguina. Aunque se había criado en el campo y era la menor de 12 hermanos, tuvo la valentía de seguir a su marido a una tierra lejana y empezó una hermosa familia muy lejos de la propia con mucha decisión.

Ella era más emprendedora y así, incursionó en el comercio manejando su propio kiosco, el “Quiosco Danny”. Pero antes, ambos también habían creado la primera fábrica de helados artesanales, que no tuvo continuidad porque los costos eran altos y la situación económica era difícil. Además de comerciante, mamá fue empleada de fábrica, trabajó en el Frigorífico CAP, fue voluntaria de Cáritas con las hermanas de La Virgen Niña y siempre luchó por ser independiente con decisión y mucha fortaleza.

Mario Benedetto falleció el 28 de agosto de 2012, a la edad de 79 años y Esther falleció el 5 de mayo de 2015, a la edad de 85 años.

Estos antiguos pobladores dejaron aquí a toda su familia, sus cuatro hijos, tres mujeres Adriana, Pamela, Alejandra (« las Benedetto »), un varón (Marito); diez nietos, Maximiliano, Franco, Valentina, Antonela, Emilia, Ángeles, Agustín, Valentín, Julieta, Francisco y dos bisnietos, Lucio y Emma.



ATENCIÓN CIUDADANA

REALIZÁ TU CONSULTA, RECLAMO O SOLICITUD DE MANERA SENCILLA Y RÁPIDA.

OBRAS SANITARIAS

OBRAS VIALES

HIGIENE URBANA

SERVICIOS PÚBLICOS

SERVICIOS VETERINARIOS



RGA
RÍO GRANDE
MUNICIPIO

MUCHO POR VIVIR

en el corazón de una mamá

“Mucho por Vivir en mi Corazón se inicia el 5 de febrero de 2021 con la pérdida de uno de mis hijos de 23 años que se quita la vida”, dice Marcela Leal, mamá de otros siete hijos varones, en el comedor de su casa junto a su esposo, José Germán Benítez. “Ese día -cuenta- vi que había mucho por hacer en este tema, que había mucho por vivir y lo plasmé en el feis”.

También dijo que durante esos difíciles días que vivieron como familia no tuvieron ninguna clase de acompañamiento por parte del Estado. “Fue muy difícil porque tuvimos que contener a mis otros hijos, todos de distintas edades, y no tuvimos acompañamiento de nadie”, afirmó.

Luego recordó que en junio de ese año “ante otros hechos de chicos que se quitaron la vida, salimos a las calles a pedir por la salud mental como un derecho de todos, hicimos un petitorio y fue muy impactante ver cómo otras mamás, hermanos y familiares de chicos se acercaban a participar. Fue cuando tuvimos una reunión con la Ministra de Salud pidiendo que haya acompañamiento a las familias después de una pérdida así o que no le den a alguien en crisis un turno para tres o cuatro meses”. Con la Muni pudimos avanzar, pero con Gobierno no”, agregó Marcela.

“Fueron años muy difíciles -dijo- donde incluso un chico de 13 años se quitó la vida también ese año”, y subrayó que “entre 2017 y 2021 en nuestra provincia se quitaron la

vida 97 personas”. “Pero los casos siguen ocurriendo y son personas que ya no están. Hay que hacer algo”, afirmó.

Pero ella y su familia vienen haciendo bastante. Han creado una agrupación similar en Tolhuin y en Casa de Jóvenes el Municipio les brindó un espacio donde semanalmente se reúnen con padres, madres, familiares y amigos de personas que se quitaron la vida o que atraviesan una situación de riesgo en su familia. “Hoy asisten casi 20 padres a esos encuentros”, comentó.

Marcela confirmó también que “la pandemia fue un antes y un después, fue tremenda para los adolescentes y jóvenes, muchos de los cuales aún con el tiempo que ha pasado no pueden salir de sus casas por cuestiones como miedo y ansiedad. Chicos que no hablaban y vivían encerrados. Conocemos al menos tres casos en esa situación”.

“Consumos problemáticos, duelos, separaciones, depresión, encierro, aislamiento, son algunos de los motivos que llevan a las conductas suicidas -dice- aunque no hay una sola en especial. Incluso estamos en intercambios con otras ciudades y otros países como España, donde hay por todas estas razones una alta tasa de suicidios también hasta con niños y niñas de 9 años de edad. Allí también estamos trabajando con nuestra asociación”.



Marcela dejó además algunas consideraciones para tener en cuenta: “hemos pedido al gobernador que coloquen cámaras en el puente para ver en tiempo real situaciones de personas que puedan tener la intención de arrojar al río y poder actuar rápidamente para impedirlo”; “tenemos el acompañamiento del

área de Salud Mental del Municipio que nos facilita psicólogos y psiquiatras en Casa de Jóvenes o Centros de Salud, pero la verdad es que están desbordados”; “uno de los problemas es que en Gobierno dan turnos a veces para dos o tres meses y hay personas que no llegan a ir...”

Préstamos para empleados de Gobierno, jubilados y empleados de la Municipalidad de Rio Grande.

HASTA \$350.000



OTROS BENEFICIOS PARA ASOCIADOS:

- Electrodomésticos hasta 24 cuotas.
- Subsidios por nacimiento, adopción, casamiento, incendio y fallecimiento.



ASOCIACIÓN MUTUAL
PREVISIONAL FUEGUINA

Rio Grande, Belgrano 1043
Lunes a Viernes de 10hs a 18hs
Whatsapp: 2901-658898

“VEMOS QUE LAS PERSONAS TIENEN NECESIDAD DE SER ESCUCHADAS PERO NO SABEN DÓNDE IR”

“Integrando Lazos” Centro de Acompañamiento Comunitario es una organización sin fines de lucro, un voluntariado compuesto por un equipo de profesionales, estudiantes y personas de la comunidad que trabaja por la salud mental desde una perspectiva psicosocial.

Fue creada en abril de 2022 por iniciativa de Antonella Bassi, una joven psicóloga social de Río Grande, que desarrolló su tesis sobre el suicidio en nuestra ciudad, que ha realizado una importante convocatoria a profesionales de la psicología clínica y social, del trabajo social y la psiquiatría para sumarlos a la causa. También estudiantes de carreras afines y vecinos y vecinas que, o bien por haber sufrido la pérdida de un ser querido o por interés personal se han acercado a sumar voluntades.

Durante una charla con esta revista, Antonella dice que “tenemos dos líneas de trabajo: una es la prevención a través de talleres, capacitaciones y abordaje de distintas problemáticas ya que el suicidio es consecuencia de múltiples causas; y la atención directa mediante terapias individuales y grupales dirigidas a personas con tendencia suicida y su grupo familiar”. Enseguida aclaró que “para esta segunda parte estamos resolviendo el tema de tener un espacio físico que nos permita una atención apropiada, no obstante lo cual avanzaremos por ahora por medio de escuchas virtuales vía zoom o meet”.

“Eso nos permitirá –prosigue- hacer entrevistas de admisión para evaluar cada caso y su problemática y así poner en marcha los tratamientos con las terapias previstas y su consecuente seguimiento desde el hogar de la persona ya que para nosotros es sumamente importante hacer el mejor acompañamiento posible con atención de calidad”.

Por lo que Antonella nos cuenta, “para

algunos objetivos falta un poco más de tiempo, básicamente porque estamos definiendo un lugar físico para funcionar” y “por la falta de recursos que permitan afrontar algunos gastos”. A pesar de ello, se apoyan en los talleres y capacitaciones que ofrecen a la comunidad donde “brindamos herramientas para la detección temprana de conductas de riesgo, para que en el seno familiar sea posible validar las emociones, fortalecer la capacidad de resolución de conflictos, para que en la casa se hable del suicidio ya que es una forma de contener y abordar el problema, y sobre todo que las personas puedan descubrir qué pueden hacer como hermanos, papás, amigos para aportar a la situación que se vive en algunas familias”, comenta.

Contó Antonella que en “estos talleres vemos la necesidad que tiene la gente de ser escuchada. Al no haber respuesta de servicios del sector público y no tener acceso a servicios del sector privado, es como que no tienen dónde ir para sentirse contenidos”.

Entre las acciones que están organizando se destaca un taller de capacitación al que, si bien podrá asistir cualquier persona de la comunidad, “está orientado al personal que interviene en una situación de suicidio como policías, bomberos, prefectura, defensa civil, etc. que son los primeros en llegar y tomar contacto con la persona que intenta quitarse la vida. Después de muchas entrevistas y análisis de casos de rescate, vimos que más que usar la fuerza es necesario saber cómo actuar, qué decir y qué hacer para contener a la persona en ese momento”.



DAVID DE PIERO:

“TENEMOS QUE IR HACIA UNA SALUD MENTAL COMUNITARIA, INSERTA EN LO TERRITORIAL, CAPAZ DE DAR RESPUESTA EN UN PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN”

Lic. en Psicología.
Secretario de Salud Mental y Adicciones del Ministerio de Salud de la Pcia. de Tierra del Fuego AIAS.



“La Secretaría de Salud Mental y Adicciones es un órgano ejecutivo del cumplimiento de la Ley Nacional de Salud. Es responsable de las políticas de Salud Mental con efectores a su cargo en Ushuaia (Centro de Abordaje de las Problemáticas de Consumo; La Casa de Medio Camino y el Hospital de Día Kariaimken); en Tolhuin (un área de Salud Mental y Adicciones, creada recientemente con equipo propio) y en Río Grande (Dirección de Salud Mental, que representa a la Secretaría para articulación con el Juzgado y el trabajo interinstitucional, y el centro de Salud Mental Ramón Carrillo). Entre las tres ciudades tenemos alrededor de 80 personas entre personal técnico, profesional y administrativo. Con relación al suicidio, está activo desde el año pasado un programa específico basado en la Ley 27.310 de prevención del suicidio, cuyo objetivo es la capacitación, sensibilización y prevención, tanto a efectores como a la comunidad en general; y capacitación específica y armado de los circuitos de atención y de posvección (contención y prevención del entorno inmediato para abordar las situaciones de riesgo que hubiere tras un suicidio). En cuanto a la

articulación, no nos enfocamos solamente en atender el suicidio. Ponemos en valor todas las áreas de salud, de educación y otras para detectar posibles riesgos, con un primer abordaje en los casos que se requiera y un servicio de urgencia para casos en riesgo de vida que funciona a través del número telefónico 107. Allí interviene policía, ambulancia y bomberos, según corresponda, y continúa con un tratamiento y seguimiento del caso. Actualmente se trabaja en la capacitación a referentes de escuelas y docentes, como así también a personal técnico del Ministerio de Salud de enfermería, por ser actores clave en una primera detección. En Río Grande se están convocando a psicólogos, psiquiatras y psiquiatras infantojuveniles. También se está convocando a psicólogos en Ushuaia. El sistema de salud debe dar respuesta en un primer nivel de atención. Es decir, hay que cambiar la lógica del trabajo: que haya una salud mental comunitaria inserta en lo territorial, que vaya en busca de la demanda de la gente y que pueda dar respuesta en un primer nivel de atención para quienes lo requieran, en especial quienes no tengan cobertura social o estén en situación de vulnerabilidad.

JUAN NEGRI:

“SE DAN TURNOS A DEMANDA, PERO CASI TODOS INGRESAN POR LA GUARDIA”



Lic. en Psicología.
Jefe del Servicio de Salud Mental en el Hospital Regional Río Grande.

“El servicio de Salud Mental en el Hospital Regional Río Grande funciona diariamente de 8 a 20 para atención general en consultorios con los turnos programados y luego de esa hora inicia el servicio de guardia. Para eso hay un psicólogo que atiende los turnos de 8 a 20 y luego, durante la guardia, la urgencia y la demanda espontánea. También hay un psiquiatra que está las 24 horas bajo la modalidad de guardia pasiva. Nuestra cobertura es para Río Grande y Tolhuin, donde funciona un servicio que nos descongestiona bastante. El caso puntual de la urgencia tiene que ver con una persona que llega y necesita una intervención inmediata porque la situación en la que se encuentra no le permite seguir con su vida normal. Si la persona llegó en ambulancia, su ingreso fue por la guardia central desde donde nos avisan para que intervenga el equipo terapéutico de guardia que es el que evalúa la situación del paciente y decide si el paciente se va con un tratamiento ambulatorio o debe quedar internado, en cuyo caso tiene un seguimiento acá hasta que sea dado de alta con algún tratamiento ambulatorio en el Hospital o alguna otra institución que deba. Si no es una urgencia, digamos por ejemplo una persona con depresión, el psicólogo la evalúa e inicia un tratamiento con medicación que hará efecto entre diez y veinte días y para cada caso hay un plan. Al mismo tiempo a medida que se van cumpliendo los turnos programados, se va generando la admisión para otorgar nuevos turnos a demanda, hecho

que se publica en medios y redes sociales. Pero casi todo entra por guardia. También tenemos la demanda judicial que son los casos que deriva el juzgado. Si un paciente ingresa luego de un intento de suicidio inmediatamente lo evalúa un equipo terapéutico para ver qué tipo de contención tiene, si necesita alguna medicación o si persiste la idea, porque se produce en la persona una especie de bloqueo que le impide pensar en otra cosa y ver si requiere un tratamiento o una internación. En este punto debe saberse que hay muchos diagnósticos debajo de un intento, porque no es lo mismo un paciente que está depresivo, que alguien impulsivo o con un cuadro sicótico o de alucinaciones o que además está en estado de intoxicación por alguna sustancia. Mayormente, en un 80 por ciento, quienes ingresan por la guardia lo hacen en estado de intoxicación. En nuestra ciudad no hay muchas opciones de tratamiento, aunque sí tantas adecuaciones de tratamientos como personas haya. Aun así, un paciente con depresión es más fácil de llevar que uno con cambios bruscos de humor y de conducta que necesita regulación emocional. Estamos convocando profesionales a nivel nacional, pero no es fácil conseguirlos. Actualmente, al equipo de tres psiquiatras y cuatro psicólogos que trabajamos en el Servicio se suman otros tres psicólogos, un psiquiatra y una psiquiatra infantojuvenil que lo hacen a distancia mediante telemedicina y tienen a su cargo más de 300 pacientes”.

ANDREA MANAVELA:

“TENEMOS QUE GENERAR CONCIENCIA RESPECTO DEL SUICIDIO PARA ABORDAR LAS SITUACIONES DE RIESGO DE MANERA TEMPRANA”



Lic. en Psicología.
Directora General de Salud Mental y Adicciones del Municipio de Río Grande.

“La Dirección se creó a comienzos de la actual gestión del intendente Martín Pérez para abordar las temáticas de salud mental dentro de lo que es la atención primaria de la salud. Durante la pandemia funcionamos de maneja virtual asistiendo a personas que necesitaban contención para lo cual se dispuso una línea telefónica atendida por un profesional, y se daba continuidad a los tratamientos de manera virtual. Desde entonces hemos multiplicado la cantidad de profesionales para constituir un equipo interdisciplinario que actualmente está integrado por psicólogos, psiquiatras, trabajadores y trabajadoras sociales, además de profesores y talleristas de la Casa de Jóvenes, en Isla de los Estados 1195, donde trabajamos en el día a día con propuestas para la promoción de cuidados integrales. La dirección tiene dos áreas de trabajo: prevención y promoción de la salud mental, y asistencia. El área de asistencia realiza atención a niños, adolescentes y adultos en los cuatro centros de salud municipales; lo que también complementamos con asistencia a

jóvenes y adultos jóvenes en Casa de jóvenes; Espacio Joven de zona sur y Espacio Joven de O'higgins. En cuanto a el área de promoción y prevención, lo que hacemos es concientización sobre diversas temáticas de salud mental, difusión de espacios comunitarios y estatales a quienes recurrir por distintas demandas, y trabajar sobre temáticas de salud mental en los colegios, clubes, organizaciones y fundaciones, entre otras. El suicidio es la situación más grave de una problemática de salud. Nosotros apostamos a generar conciencia y sensibilidad en los momentos anteriores a que eso ocurra, ofreciendo herramientas sobre las posibilidades de detección temprana, los factores de riesgo, donde recurrir, etc. Es decir que nuestra tarea también incluye sensibilizar respecto de lo que pasa previamente a que haya un suicidio, entre otras cosas, trabajando sobre las temáticas o escenarios previos, para disminuir los factores de riesgo y potenciar los factores de cuidados y protección en conjunto con la comunidad.

HAY UNA LÁGRIMA QUE DUELE EN EL ALMA



Durante los últimos siete años ocurrieron en la Provincia 128 suicidios, según datos oficiales del Instituto Provincial de Análisis e Investigación, Estadística y Censos, y de la Policía de la Provincia de Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur.

En efecto, la suma se compone del registro de veinte casos en 2017; veintiuno en 2018; veintiuno en 2019; trece en 2020; veintidós en 2021; veintidós en 2022 y nueve en lo que va de 2023. El repaso de los suicidios producidos en cada año deja ver con claridad que, salvo en 2020, año de la

pandemia, en que posiblemente debido al encierro por la cuarentena hubo 13 casos, la cantidad anual en nuestra provincia mantiene cierta constancia.

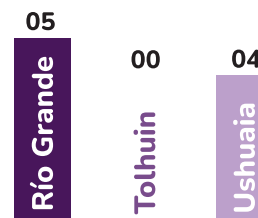
Surgen otros datos de esos informes, que también pueden servir a la hora de diseñar acciones de prevención. Por ejemplo, entre esas 128 personas que en los últimos siete años dejaron de estar entre nosotros, hay 106 hombres y 22 mujeres y en la mayoría de los casos se trata de personas de entre 18 y 29 años de edad al momento del hecho.

PERIODO 2017 - 2022

AÑO	MASCULINO		FEMEMINO		TOTAL
	Cantidad	%	Cantidad	%	
2017	16	80,00%	4	20,00%	20
2018	17	80,95%	4	19,05%	21
2019	20	95,24%	1	4,76%	21
2020	12	92,31%	1	7,69%	13
2021	20	90,91%	2	9,09%	22
2022	12	54,54%	10	45,45%	22
TOTAL	97	81,52%	22	18,48%	119

2023

Pcia. TDF



TOTAL 09



Río Grande



Tolhuin



Ushuaia



EN MUCHAS PARTES DEL MUNDO

Groenlandia es el país que registra la tasa de suicidios más alta del mundo con un promedio de 138 por cada 100.000 habitantes, seguido de Rusia con 34,3 y Lituania con 31. Entre los países americanos, Guyana, con 65 suicidios por cada 100 mil habitantes está en la cima de las estadísticas según la Organización Panamericana de la Salud. Dicho sea de paso, el organismo viene trazando líneas de acción observando la importancia de **tener en cuenta los determinantes sociales del suicidio de acuerdo con el sexo de las personas** para poder desarrollar planes de reducción del riesgo y estrategias preventivas adecuadas, mientras que ha concluido en que **el consumo de alcohol y otras sustancias fueron elementos asociados con el suicidio entre los hombres**, en tanto que en el caso de las mujeres resaltó la desigualdad educativa como el principal factor. Del mismo modo se ha establecido como pauta a seguir que **“para prevenir el suicidio se debe ir más allá de limitar el acceso a los métodos para cometerlo, de fortalecer las habilidades socioemocionales y de mejorar el acceso a la atención de salud mental”**. En ese sentido la OPS se ha manifestado a favor de **“abordar los factores contextuales que**

afectan de forma diferente a hombres y mujeres, lo que requiere un enfoque de toda la sociedad” y que **“un incremento de las oportunidades de empleo y un mejor acceso y capacidad de los servicios de salud, incluidos los relacionados con el consumo de sustancias, podría reducir las tasas de mortalidad por suicidio”**.

Y EN ARGENTINA TAMBIÉN

En Argentina, la última información oficial es de 3.185 suicidios por año, es decir, ocho por día, uno cada tres horas, según datos del Ministerio de Salud. También dice la cartera sanitaria nacional que se trata de la **“cuarta causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años”** y que en el marco de la Ley Nacional No 27.130, desde el Ministerio proponen **“coordinar un sistema de notificaciones con la intención de alertar y prevenir nuevos casos”**.

INSOPORTABLEMENTE VIVO

Por Gabriel Barthel

Fotógrafo
Conductor del programa radial "Encontrarte"



Si hablamos de suicidio, debemos decir que nuestra provincia supera la media nacional en cuanto a estadísticas se refiere. En otras provincias, la desaparición física, mayormente se da por otras causas; entre ellas, la inseguridad. No es el caso nuestro en general.

En diferentes definiciones hay quienes argumentan que aquí los suicidios se producen por el clima hostil: en verano tenemos muchas horas de sol, sin embargo, los vientos nos dejan sin aliento para los que estamos de a pie y para quienes circulan en vehículos deben ir más atentos delo normal.

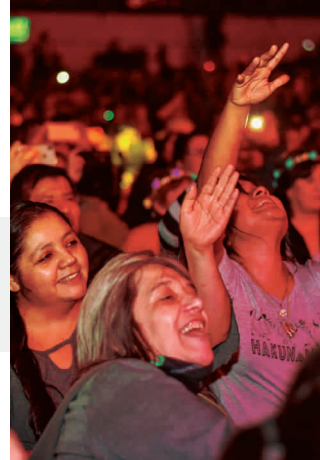
En invierno, al revés. Tenemos pocas horas de luz y muchos argumentan que esto produce una determinada "melancolía" o tristeza que puede llegar a impulsarnos al suicidio si no estamos fuertes. Y creo que aquí radica uno de los temas fundamentales, ya que en otros países con similares características climáticas y más duras aún este fenómeno no se produce.

Entonces: ¿qué provoca esta ideación? Así como somos diferentes unos de otros; habrá razones que solamente un profesional y el mismo

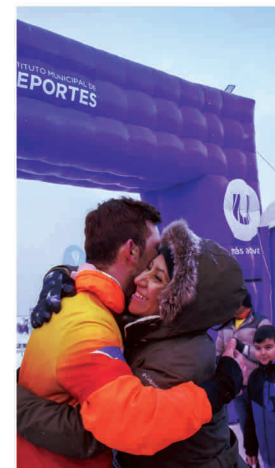
paciente pueden conocer. Se habla de la depresión. Sin embargo, antes de estar depresivos pasamos por otros estadios.

¿Será quizás una baja autoestima? Es cierto que todos enfocamos de distintas maneras los hechos que nos apremian. Para ello, les dejo una estrofa de "Cuando vendrán"; tema de La Renga del álbum que da título a esta columna: "Cuando el mundo no tiene respuesta o se vuelve incomprensible yo sigo acá, insoportablemente vivo!"

Creo que vale la pena hacer un análisis desde todos los puntos de vista. Debemos estar mucho más atentos aún. Hay personas que no dan indicio alguno de lo que vienen ideando. Debemos tener una estructura en Salud Mental acorde a los tiempos que vivimos y por sobre todas las cosas, profesionales que puedan hacer el seguimiento del paciente en su evolución y junto a su familia. Por lo general, aquellos que tienen la "ideación suicida", no tienen la intención de terminar con su vida. QUIEREN VIVIR. Solo que no encuentran el modo de terminar con el sufrimiento que sobrellevan.



**USHUAIA** **a tu lado**
Construyendo el mejor futuro



Que tu nombre no me recuerde a la muerte, sino a la vida

Por Lic. Diego Degratti (*)

Licenciado en Psicología



El suicidio es el acto por el cual una persona se quita la vida, es decir, es el acto por lo cual una persona elige prohibirse todo. Sin existencia no hay posibilidad de nada y esta es la idea principal que porta el suicidio, que con la muerte no hay más deseo de un día más, sino terminar con una actualidad dolorosa, funesta y macabra.

Esa actualidad cargada de tanta angustia no es sencilla de comprender, de entender o de buscar el motivo real a cerca de qué lleva a una persona a quitarse la vida. El motivo real y sincero del por qué de esa muerte está en la esfera más íntima de la persona que comete el suicidio y que, en caso de dejar un testimonio de los motivos, aquel que es el verdadero queda en el silencio de la despedida.

Escribir sobre este flagelo que azota a nuestra querida ciudad es de algún modo hablar lo que el viento lleva. No debe ser un tabú hablar sobre el suicidio. Todo lo contrario. Hablar del suicidio es hablar sobre cómo cuidar la vida antes que desear morir. Poner palabras a las ideas de muerte es justamente intentar conectar con la vida a aquella persona que cree que su tiempo se ha terminado en este páramo.

El suicidio no tiene una única causa, es multicausal, atraviesa todas las clases sociales, credos religiosos y cualquier rango etario de la vida. En nuestro país la segunda

causa de muerte entre los 13 y los 29 años de edad es el suicidio. Seguramente esta franja etaria no es cualquiera en relación a la construcción de la existencia humana. Sin afirmar que es la definitiva, es aquella etapa que tendrá una vital influencia para el futuro del ser humano.

El inicio promedio de la adolescencia es entre los 12 y 13 años, es el comienzo de una de las etapas donde el ser humano sufre más transformaciones en su cuerpo como así también en la construcción de la personalidad. Será la segunda revolución en su desarrollo sexual, con todo lo que ello implica, las puertas de lo que luego será la vida adulta. Y si vemos la franja en todo su desarrollo, una persona transita su secundario, su formación terciaria, universitaria o ingresa al mundo laboral y estaría dentro de lo que se considera la adultez joven. En gran medida cualquier persona en esa etapa de la vida, está construyendo un proyecto de vida, que no tan solo es la proyección de la misma, sino es el acontecer cotidiano con respecto a la realidad, los vínculos y al proyecto de vida mismo. Basta repasar nuestros años en ese rango etario de la vida, para aproximarnos a las sensaciones de confusión, duda, frustración, sexualidad y agresión que son tan intensas y propias de esa etapa de la vida. Estos elementos entrecruzados con la

realidad y su dureza, deja en un estado de abandono por varios momentos al ser humano.

Río Grande tiene sus características propias que con el paso del tiempo fueron afirmándose desde su historia social y económica. Una característica principal es su condición de “desarraigo” que está vinculado a un motivo que también tiene su impacto en las personas y su vida: lo económico, es decir, la emigración hacia la zona norte de la Isla se da en busca de un bienestar económico. El desarraigo no es sencillo y más cuando el lugar al que se emigra no tiene un modo de integración del “recién llegado”. A esta condición se le suma las particularidades del clima que, pese al calentamiento global, sigue siendo muy hostil -años atrás era aún mayor- y esto influye en personas que provienen de zonas con climas más amigables. Si a estas características le sumamos lo psicológico, aquello que serán las herramientas para confrontar con la realidad y buscar soluciones a diversos problemas que la realidad nos brinda, iremos pensando cómo se va produciendo un proceso suicida.

La base psicológica del ser humano siempre es defectuosa, no existe una personalidad finalizada y que tenga todo lo que se requiere para confrontar a la realidad. Tenemos herramientas psíquicas, más o menos desarrolladas y que buscamos mejorarlas en cada confrontación con la realidad y sus vicisitudes. Por ende, no todos vamos a reaccionar de modos similares a estímulos parecidos. A mayor cantidad de fracasos en la resolución de problemas cotidianos, la persona entra en crisis y dependiendo de su historia personal, la idea del suicidio aparece cómo una solución a los problemas terrenales. Debemos entender que hay soluciones a nuestros problemas y

más de las veces no será la solución deseada, sino aquella que nos permita salir del problema. A una persona en crisis, sin sostén afectivo, sin la posibilidad de acceder a un tratamiento psicológico y/o psiquiátrico esta situación la empuja más hacia la salida del suicidio. En la medida en que la persona tenga más factores de riesgos como el consumo de drogas o alcohol; la imposibilidad de generar ingresos económicos; la falta de contención familiar o la poca integración al entorno cercano, la muerte es una fuerte seducción.

La prevención del suicidio es dar palabras e información a las personas que transitan una situación de crisis, mejorar el sistema de salud público y privado para una mejor atención psicológica y psiquiátrica son elementos que favorecen los factores protectores. Las políticas de integración, las actividades deportivas, artísticas y sociales brindan espacios de pertenencia. No se puede cambiar el clima, pero se pueden lograr mejoras ambientales que permitan bajar los efectos climáticos. Río Grande, como la Isla en general, tiene los elementos necesarios para comenzar a cambiar el destino de miles de personas que piensan que la muerte es la solución a una conflictiva realidad personal y social, para dar una nueva posibilidad de pensar un proyecto de vida más sano en el que la muerte sea aquella que nos espera anónimamente en algún lugar.

(*) Licenciado en Psicología (Universidad Kennedy) formado en psicoanálisis en el Centro de Salud Mental Dr. Arturo Ameghino (CABA). Especialización en “Clínica de las psicosis y cuadros fronterizos” (UBA) y “Clínica de los procesos tóxicos, psicósomática y adicciones” Hospital Municipal Bernardino Rivadavia, (CABA). Suicidólogo (Universidad de Flores).

MÁS QUE UN PROYECTO ESCOLAR, UN CLAMOR

Con el título “**Corazón silencioso**”, la importancia de actuar antes de que sea tarde, alumnos secundarios del 6° año de Economía del Colegio Integral Educación Río Grande (CIERG) presentaron un proyecto escolar de abordaje a la problemática del suicidio con el que intervinieron en la Feria de Ciencias 2023 obteniendo la clasificación a la instancia nacional a desarrollarse en septiembre de este año.

Son parte de la iniciativa los alumnos y alumnas Nazarena Argañaraz; Julieta Barrientos; Valentina Gordillo; Tiziana Marcolini; Agustina Rodríguez; Naomí Soler David Wadie y Abril Zamitto. El grupo realizó el proyecto bajo la supervisión de la docente asesora, Prof. Macarena Zambrano.

En diálogo con esta revista, la alumna Julieta Barrientos fundamentó la idea diciendo que “tanto yo como otros chicos hemos tenido casos cercanos de amigos que tomaron la decisión de quitarse la vida” y que “los adultos no alcanzan a entendernos o no saben cómo hacerlo. En general creen que porque somos chicos no nos hace falta nada, que tenemos todo y la verdad es que no siempre es así”



porque hay situaciones que por ahí te afectan y ellos no lo saben”.

Informó además que “personalmente he llamado varias veces a los teléfonos que desde el Estado se ponen a disposición y nunca me atendieron. Llamé cuatro veces al número local de Tierra del Fuego y dos veces al número nacional. Nunca pude hablar con nadie porque no hay nadie que atiende el llamado”.

Para el joven David Wadie, oriundo de Frankfurt, Alemania, y en proceso de intercambio estudiantil en Río Grande, “aquí en Río Grande muchos chicos son afectados por el clima frío y el encierro”. Añadió además un dato que despierta interés: “en Alemania también hay situaciones con jóvenes que tal vez piensan a veces en el suicidio, pero hay redes desde el Estado que se ocupan de esos casos”.

La Prof. Macarena Zambrano es la docente que acompaña en este

proyecto a los y las estudiantes. Señaló orgullosamente que “hicimos un gran trabajo de campo con entrevistas a distintas personas de diferentes entidades, con encuestas, con consultas a diferentes grupos de jóvenes y de todo ese trabajo surgió este proyecto que hemos presentado” y abogó para que “algunas de las acciones que planteamos se puedan implementar a nivel del Concejo Deliberante”.

Las propuestas: más talleres recreativos de arte, música y deporte, después de las 18 hs; generar grupos de apoyo y ayuda; que la línea telefónica para ayuda esté disponible las 24 hs para la persona que necesita contención, como así también, que pueda brindar información de cómo

ayudar a un familiar o amigo que esté en riesgo su vida; charlas sobre salud mental; más lugar de participación política para adolescentes y jóvenes; organizar salidas de trekking para adolescentes y jóvenes los fines de semanas; más difusión en radio, televisión y redes sociales sobre la problemática del suicidio y cómo ayudar y detectar si hay un familiar o amigo que esté en situación de riesgo; colocación de un rodillo en el Puente Mosconi y un botón de ayuda, para evitar que la persona se arroje del Puente; más acceso a servicios de salud mental; capacitar a docentes para que puedan identificar las señales de riesgo de suicidio y puedan brindar el apoyo adecuado.



📍 Ameghino 867

☎ Tel. 2964 - 566528

RÍO GRANDE
TIERRA DEL FUEGO

EL ALMA SABE CUÁNDO PARTIR



Por Marita Ojeda

@almalengua

Para iniciar la lectura de esta nota, debemos aceptar dos ideas:

La **reencarnación**, creencia en que la esencia individual de las personas (alma o espíritu) empieza una nueva vida en un cuerpo o forma física diferente después de la muerte biológica y que nuestra **alma es viajera**, en donde la muerte es parte de nuestra vida. Sólo este envase (cuerpo) caduca en este plano y seguimos viaje.

Y según la definición de la RAE, el **suicidio** es el acto por el cual una persona se provoca la muerte de forma intencionada. Por lo general es consecuencia de un sufrimiento síquico y desesperación derivado o atribuible a circunstancias vitales como las dificultades financieras, los problemas en las relaciones interpersonales, enfermedades dolorosas, soledad o el acoso psicológico. Estas pueden llegar a dar forma a una patología psiquiátrica y ser catalogadas de trastornos mentales como la depresión, el trastorno bipolar, la esquizofrenia, el trastorno límite de la personalidad, el alcoholismo o uso de drogas.

Los métodos de suicidio varían por país y están parcialmente relacionados con su disponibilidad. Los más comunes son el ahorcamiento, el envenenamiento con plaguicidas y la manipulación de armas de fuego.

En su libro REENCARNACIÓN - Recordando vidas anteriores - de Genevieve Lewis Paulson-Stephen J. Paulson dice que el suicidio es cuando una persona decide terminar con **una de sus vidas** por su propia mano y el remanente de las asignaciones fijadas para esa vida deberá ser completado a nivel astral.

Algunas personas se suicidan lentamente permitiéndose un estilo de vida generador de tensiones como fumar, beber, drogarse u otras rutinas peligrosas para la salud. Este suicidio solapado no es cuestionado por la sociedad como tal, pero lo es.

En algunas oportunidades parece correcto que una persona en particular termine con su actual encarnación, porque las energías que rodean y permanecen después del acto parecen indicar que eso es lo que debía suceder.

En la mente del suicida hay un bloqueo emocional y mental. Lisa Bourbeau nos dice que la persona con tendencia suicida busca captar la atención de alguien para que se haga cargo de ella. Suele ser el tipo de persona que se siente víctima y que quiere que los demás le tengan lástima. Por otro lado, debe realizar un proceso de perdón porque siente rencor y a menudo ira, a quienes, según ella, no la cuidaron bien durante la infancia. Mentalmente hay oscuros pensamientos e



inmersa en esa negrura no logra ver una nueva ruta que respondería a sus necesidades.

Se debe aprender que la VIDA es un regalo y cada uno hace con ella lo que quiere, sabiendo que la vida es eterna y el alma inmortal.

Si uno decide terminar con esta vida antes de haber completado lo que vino hacer a este mundo, debe recordar que tendrá que volver a empezar todo de nuevo. Asumir las consecuencias de esta decisión.

Los seres humanos utilizan muchas formas de huir para no hacerse responsables de su propia vida. El suicidio es la última fuga. Allí utilizamos nuestro pequeño libre albedrío, lo demás está todo bajo Plan, antes de venir a esta Escuela terrenal.

El humano debe saber que, después de esta trágica decisión, el alma sufre mucho más desde otro plano, por el desconcierto, el no saber dónde está, y como una película, los Maestros le hacen ver continuamente lo que hizo.



De lo único que nos liberamos, cuando morimos, es de nuestros cuerpos físicos; nuestros pensamientos, nuestras emociones, actitudes, recuerdos y vínculos permanecen ligados a nosotros cuando cruzamos al otro lado. Sumamos karma para nuevas vidas, según las elecciones que hagamos en ésta.

COLABORAN EN ESTA EDICIÓN

- SUSANA ARESSI
- GABRIEL BARTHEL (columna de opinión y foto de tapa)
- PAMELA BENEDETTO
- DIEGO DEGRATTI
- MARITA OJEDA
- POLICÍA DE LA PROVINCIA DE TIERRADEL FUEGO AIAS.

STAFF DE 94VEINTE MAGAZINE

Dirección Gral.
Carlos Jardas

Director Periodístico
Darío Gabaldo

Producción y realización comercial
Grupo Multimedia Tauro

Taller de impresión
Gráfica Sánchez
Marcelo T. de Alvear 3304
Bs. As.

Diseño y diagramación
Vuelta Creativa

Registro de la Propiedad Intelectual: en trámite.



Opiná sobre la revista y suscribite en forma gratuita para recibirla en tu domicilio a:

94veintemagazine@gmail.com



QUÉ ES EL SUSTRATO Y CUÁNDO UTILIZARLO

Nota 1

Por Téc. Susana Nilda Aressi

Referente del Programa Prohuerta INTA AER Río Grande- TDF AIAS



Hoy hablaremos de sustratos, y la relevancia que tiene dentro de la actividad. Es bueno recordar un poco, en donde vivimos, cual es nuestro clima y temperaturas, todo hace que la agroecología o cualquier cultivo hortícola convencional, modifique sus tiempos, sus temporadas de siembra, su distancia entre especies, etc.

Sabemos que en estas latitudes no hay temporada de cultivos en otoño-invierno. La tecnología nos ha demostrado que podríamos acondicionar esos espacios productivos para que ello ocurra, pero las implementaciones de esos paquetes tecnológicos son costosos y poco redituables. Lo que podemos hacer es implementar manejos productivos para hacer más eficiente la productividad.

Por falta de temperatura, cuando comienzan a tener más horas de luz los días, comenzando a mediados de agosto, la recomendación es realizar todas las variedades en almácigos, realizados en

contenedores que hoy aprenderemos a fabricar.

El sustrato es la mezcla de dos o más materiales ya que en general por si solos no cuentan con propiedades satisfactorias para el desarrollo de los cultivos. Tales elementos deben ser estables, sencillos de utilizar y corregir las deficiencias. Su costo debe ser razonable, disponible en el lugar y en temporada, estar libre de semillas de malezas, insectos y enfermedades para las plantas.

Son numerosos los compuestos que pueden ser empleados para preparar medios de cultivo y existen diferentes criterios para clasificarlos, basado en los orígenes de los materiales, de su naturaleza, sus propiedades, su potencialidad de degradación, entre otros.

Según sus propiedades:

- Sustratos químicamente inertes: arena, grava, roca volcánica, perlita, arcilla expandida, lana de roca, etc.
- Sustratos químicamente activos: turbas rubia y negra, corteza de pino o acículas, vermiculita, etc. Los sustratos químicamente activos sirven de soporte a la planta, pero a su vez actúan como reservorio de los nutrientes aportados mediante la fertilización.
- Sustratos químicamente inertes, actúan como soporte de la planta, no intervienen en el proceso antes descrito, por lo que se debe suministrar fertilizantes en el riego.

Según el origen de los materiales:

- Materiales orgánicos: de origen natural. Se caracterizan por estar sujetos a la degradación biológica (turbas).
- De síntesis: se obtienen mediante síntesis químicas (espuma de poliuretano, poliestireno expandido o telgopor, etc.)
- Subproductos y residuos de diferentes actividades agrícolas, industriales y urbanas. La mayoría de los materiales de este grupo deben ser compostados para su adecuación como sustratos: pajas de cereales, cortezas de árboles, aserrín y viruta de madera, residuos sólidos urbanos, etc.
- Materiales inorgánicos o minerales: de origen natural. Se obtienen a partir de rocas o minerales de origen diverso, modificándose muchas veces de modo ligero, mediante tratamientos físicos sencillos. No son biodegradables: arena, grava, tierra volcánica.

- Transformados o tratados o tratados: a partir de rocas o minerales, mediante procedimientos físicos más o menos complejos, que alteran notablemente las características de los materiales de partida (perlita, lana de roca, vermiculita, arcilla expandida).

Por su origen:

- Producción forestal: limpieza de bosque (mantillo, hojas, ramas) industria maderera (aserrín y cortezas); otras.
- Producción agrícola; paja, compost, resto de poda, restos de talos, hojas secas.
- Producción ganadera: estiércol, camas de pollos.
- Núcleos urbanos: residuos domiciliarios (restos orgánicos de basura), limpieza de jardines y parques (cortes de césped, podas, hojas)
- Yacimientos naturales, explotación minera y construcción: turberas (turba), tierra, arena, perlita, vermiculita.
- Plantas cultivadas para ser utilizadas como sustrato; álamos y sauces.
- Explotaciones marinas: Algas y otras especies vegetales marina.
- Policarbonos sintéticos: poliestireno expandido, poliuretanos.



No tenés que llegar rápido, tenés que llegar seguro.

A partir del 15 de mayo será obligatorio
el uso de cubiertas de invierno
en las rutas y caminos provinciales.



Recordá conducir con precaución.

somos