



Universidad de Valladolid

**Facultad de Enfermería de Valladolid
Grado en Enfermería
Curso 2017/18**

Diseño de un Blog para la Prevención del Suicidio en alumnos de Enfermería de la UVa

Alumno: Adrián Rodríguez López

Tutora: Rosa M^a Cárdaba García

RESUMEN

Introducción. El suicidio es un problema de salud que afecta principalmente a los jóvenes, siendo una de las principales causas de muerte a nivel mundial. Así mismo, los factores relacionados con el suicidio son diversos y difíciles de predecir, pero hay que intentar prevenirlo.

Objetivo general. Crear una página web de autoayuda para adolescentes que estudien enfermería en la UVA con el fin de disminuir el número de casos de suicidios consumados.

Material y método. Previa a la elaboración del blog se realizó una búsqueda bibliográfica recopilando información acerca del suicidio y su prevención. Posteriormente, se desarrolló dicho blog usando la herramienta online emiweb.

Desarrollo del tema. En el blog los usuarios podrán conocer estrategias a seguir en caso de que surja la ideación suicida, una lista de razones para vivir y consejos para la realización de un plan de seguridad. Además, encontrarán un apartado de foro de experiencias anónimo y una pestaña de enlaces de interés, donde localizarán enlaces a otras páginas web relacionadas con la prevención del suicidio. Por último, en el apartado agenda de eventos, podrán participar en reuniones de grupos de ayuda y en actividades propuestas tanto por los propios usuarios como por asociaciones.

Conclusiones. La herramienta lograda permite a los usuarios obtener un lugar en el que expresar su opinión y además les da libertad de expresión de modo anónimo, algo que en la adolescencia es muy valorado.

Palabras Clave: suicidio, prevención, blog, adolescentes.

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS, IMÁGENES Y GRÁFICOS	III
1. INTRODUCCION	4
1.1. Definición del problema	4
1.2. Tipología.....	4
1.3. Factores de riesgo asociados.....	5
1.3.1. Factores individuales	6
1.3.2. Factores familiares y comunitarios	7
1.3.3. Suicidio en enfermedad mental.....	7
1.4. Prevalencia del suicidio en la población adolescente.....	7
1.4.1. Prevalencia a nivel general.....	7
1.4.2. Prevalencia en la población adolescente	8
2. JUSTIFICACIÓN	10
3. OBJETIVOS	11
3.1. Objetivo general.....	11
3.2. Objetivos específicos	11
4. METODOLOGÍA.....	12
4.1. Tipo de estudio.....	12
4.2. Determinar la población diana	12
4.3. Búsqueda bibliográfica.....	12
4.3.1. Bases de datos consultadas.....	12
4.3.2. Estrategia de búsqueda bibliográfica	12
4.4. Elaboración del blog.....	14
4.4.1. Creación del blog como herramienta informática.....	14
4.4.2 Desarrollo de los apartados del blog	15
5. DESARROLLO DEL TEMA	16
5.1. Bienvenida	16
5.2. Blog	16
5.3. Enlaces de interés	17
5.4. Foro de experiencias.....	18
5.5. Agenda de eventos.....	18
6. DISCUSIÓN	20
7. CONCLUSIONES	21
8. FORTALEZAS, LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.....	22
9. BIBLIOGRAFÍA.....	23

ÍNDICE DE TABLAS, IMÁGENES Y GRÁFICOS

Tabla 1. Clasificación de los factores de riesgo suicida en modificables e inmodificables.....	6
Imagen 1. Estandarización por edades de las tasas de suicidio	8
Grafico 1. Defunciones por suicidio, sexo y edad. Fuente: Instituto Nacional de Estadística	9
Tabla 2. Combinación de las palabras clave utilizadas.....	13
Imagen 2. Bienvenida a la web	16
Imagen 3. Pestaña Blog	17
Imagen 4. Pestaña Enlaces de interés.....	17
Imagen 5. Pestaña Foro de experiencias	18
Imagen 6. Pestaña Agenda de eventos.....	19
Imagen 7. Descripción de actividades	19

1. INTRODUCCION

1.1. Definición del problema

El término suicidio proviene de la unión de dos raíces latinas sui y occidere que literalmente significan “matarse a sí mismo”. La Real Academia Española de la Lengua lo identifica como: acción o conducta que perjudica o puede perjudicar muy gravemente a quien la realiza (1,2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1976 estableció como definición de suicidio: toda lesión que se genera un individuo variando en la intención o el conocimiento de la acción letal. Es además, el resultado de atentar contra la propia vida, es decir, un acto auto-producido. Así mismo, la Clasificación Internacional de Enfermedades en su décima versión (CIE-10) lo define como: un acto con resultado letal, deliberadamente iniciado y realizado por el sujeto, sabiendo o esperando su resultado letal y siendo considerado el resultado como instrumento para obtener cambios deseables en su actividad consciente y medio social (3, 4).

El sociólogo francés Émile Durkheim describe el suicidio como: toda muerte que resulta, mediata o inmediatamente, de un acto, positivo o negativo, realizado por la víctima misma, sabiendo ella que debía producir ese resultado.

1.2. Tipología

Durkheim distingue, en su obra “El suicidio”, tres tipos de suicidio: Altruista, egoísta y anómico (5-7).

- Suicidio altruista: En este tipo entran en juego las sociedades y religiones rígidamente estructuradas. Los individuos pueden estar obligados socialmente a suicidarse o bien la vergüenza que generaría no hacerlo les llevaría al suicidio, en definitiva es el suicidio que se comete animado por una fuerte ideología.
- Suicidio egoísta: Este tipo de suicidio se relaciona con la religión protestante y el estado civil soltero. Es común en sociedades que

impulsan el individualismo. Se describe como una alienación del individuo con respecto a su medio social.

- Suicidio anómico: Se relaciona con las crisis económicas y las guerras, es un tipo de suicidio condicionado por la inestabilidad de regulación social. El individuo tiene un sentimiento de falta del sentido de la vida.

Dentro de las conductas suicidas se deben distinguir varios conceptos que difieren en naturaleza y gravedad (5, 8):

- Ideación suicida: Pensamientos, deseos y planes a cerca de cometer suicidio.
- Comunicación suicida: Es el punto intermedio entre pensar en el acto suicida y llevarlo a cabo. Dentro podemos distinguir la amenaza suicida, con leve probabilidad de realizarse en un futuro inmediato, y el plan suicida, que es factible su consecución.
- Autolesión o gesto suicida: Lesión autoprovocada por el sujeto sin intencionalidad de quitarse la vida. Suele producirse ante situaciones conflictivas no resueltas y en algunos trastornos de personalidad, muchas veces siendo actos manipulativos.
- Tentativa de suicidio: Intento de cometer suicidio sin llegar a ser mortal.
- Suicidio consumado: Acto mortal realizado de forma consciente.

1.3. Factores de riesgo asociados

Conocer los factores de riesgo que predisponen a una persona a cometer un acto de suicidio facilita su prevención. Lo primero es considerar que son factores individuales, además, son generacionales, es decir, en la niñez no serán los mismos que en la adolescencia ni en la adultez. Por otra parte, son genéricos, los de la mujer no son iguales a los del hombre, y son condicionados por la cultura. Por último, se vinculan al momento histórico, pues los que eran factores de riesgo en el siglo XVII, no tienen por qué serlo en el momento actual (9).

Para que se desencadene un acto suicida, se requiere que sobre los factores de riesgo sucedan acontecimientos vitales estresantes. Las personas que intentan quitarse la vida, huyen de situaciones que creen no poder manejar. Algunas situaciones catalizadoras serían el envejecimiento, la muerte de un ser querido, las adicciones, las enfermedades físicas graves y el desempleo, entre los más comunes (1,8).

Los factores de riesgo pueden ser clasificados en modificables, en relación con los factores psicosociales, e inmodificables, inherentes al propio sujeto o sociedad a la que pertenece (Tabla 1) (10).

Tabla 1. Clasificación de los factores de riesgo suicida en modificables e inmodificables

Modificables	Inmodificables
Trastornos mentales	Herencia
Salud física	Sexo
Dimensiones psicológicas	Edad
	Orientación sexual
	Estado civil
	Situación laboral y económica
	Creencias religiosas
	Apoyo social
	Antecedentes previos de suicidio

Fuente: Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida (10)

Otra clasificación, podría realizarse en consideración del sujeto, centrándonos tanto en sus aspectos individuales como familiares y los relacionados con la sociedad donde habita (10).

1.3.1. Factores individuales

En cuanto a los aspectos individuales se consideran el sexo, siendo mayor el número de suicidios en varones que en mujeres; la edad aumentando los casos en la adolescencia y en mayores de 65 años; el estar soltero, viudo, desempleado y/o jubilado; padecer trastornos mentales, en especial, depresión mayor, o discapacidades físicas; intentos de suicidios previos y la condición

sexual, siendo las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero (LGBT) quienes cometen mayor número de actos suicidas (8, 10, 11).

1.3.2. Factores familiares y comunitarios

Con respecto a los aspectos familiares y comunitarios, se encuentran la historia familiar del suicidio, vivir solo, la ausencia de creencias religiosas, nivel socioeconómico, la exposición a casos cercanos de suicidio (efecto contagio), fácil acceso a medios para cometer suicidio (armas, medicamentos, tóxicos) e historia de maltrato físico o abuso sexual (8,10).

1.3.3. Suicidio en enfermedad mental

Como ya se ha reflejado con anterioridad, el suicidio está estrechamente relacionado con los trastornos mentales. La depresión y el trastorno bipolar están presentes en alrededor del 80% de los casos de suicidio, ya que los estados de ánimo melancólicos anulan el deseo natural de vivir. Los trastornos adictivos (alcohol y otras sustancias) son precipitantes de un intento de suicidio, además de relacionarse con una depresión secundaria. Las personas con trastorno límite de la personalidad están relacionadas con los intentos y los actos suicidas, pues un 10% se suicidan y el otro 90% amenaza con ello o lo intenta (10, 12).

Por otra parte, se encuentran los trastornos alimenticios, siendo la anorexia la que más se relaciona con el suicidio, sobre todo en mujeres en la adolescencia tardía. Finalmente, los trastornos psicóticos también están interrelacionados con los suicidios, sobre todo los pacientes esquizofrénicos, donde el 25-50% realizan al menos un intento de suicidio, dándose fundamentalmente en varones jóvenes (10, 12).

1.4. Prevalencia del suicidio en la población adolescente

1.4.1. Prevalencia a nivel general

En cuanto a su prevalencia, la OMS estima que se producen unas 800.000 muertes por suicidio al año a nivel mundial. Un estudio realizado en 2014 reflejó una tasa de 11.4 por cada 100.000 habitantes (13). Las cifras de suicidio

van en aumento a nivel mundial y todos estos datos no muestran la totalidad de la problemática que verdaderamente es, pues la prevalencia de los intentos de suicidio se estima 40 veces mayor, llegando a un intento cada 3 segundos en el mundo. Los datos indican también que se producen más suicidios de varones que en mujeres a nivel mundial, con la excepción de China (3, 4, 13-15).

1.4.2. Prevalencia en la población adolescente

En cuanto a la población adolescente, el suicidio constituye la segunda causa de muerte entre los 15 y los 24 años, dándose el 78% de todos ellos en países de bajo o mediano desarrollo y siendo la ingesta de plaguicidas, el ahorcamiento y las armas de fuego los métodos más comunes (Imagen 1). En la población joven europea el suicidio es la principal causa de muerte. Un estudio realizado en 17 países muestra que el 74% de los adolescentes encuestados pensaba en autolesionarse y un 10'5% cometía un intento de suicidio (3, 4, 13-16).

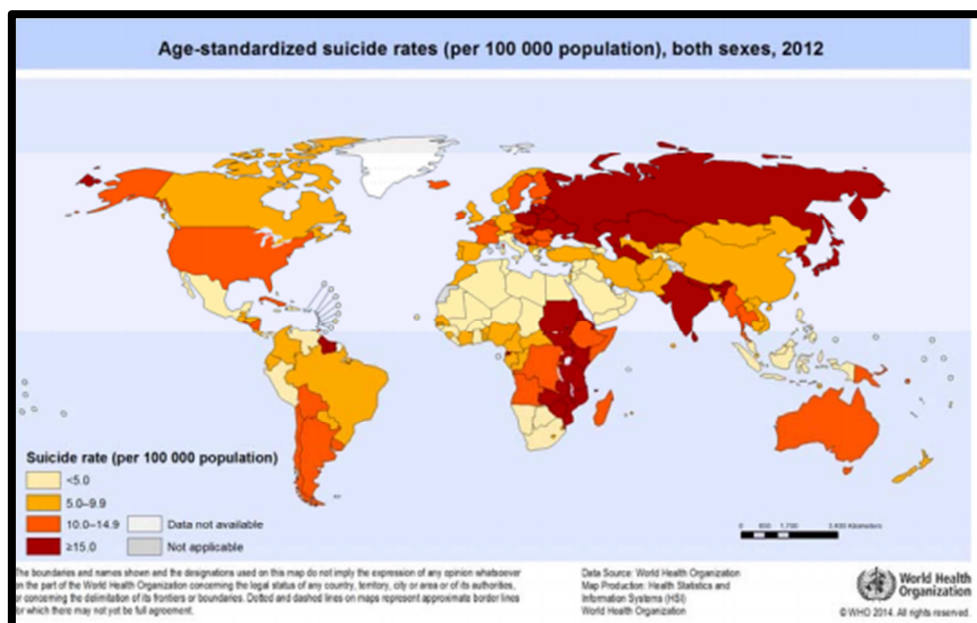


Imagen 1. Estandarización por edades de las tasas de suicidio (Disponible en la web de la OMS) (14)

Si nos centramos en la situación en España, las estadísticas no varían mucho, pues el suicidio es la tercera causa de muerte entre los 15 y los 29 años. En nuestro país se suicidan 10 personas al día, siendo la proporción de cuatro hombres por cada mujer. En los últimos datos recogidos por el Instituto

Nacional de Estadística (INE) en 2014, se refleja que en España se suicidaron 310 jóvenes entre 15 y 29 años, encontrando las tasas más bajas en Cantabria, Cataluña y Castilla y León (Gráfico 1) (17).

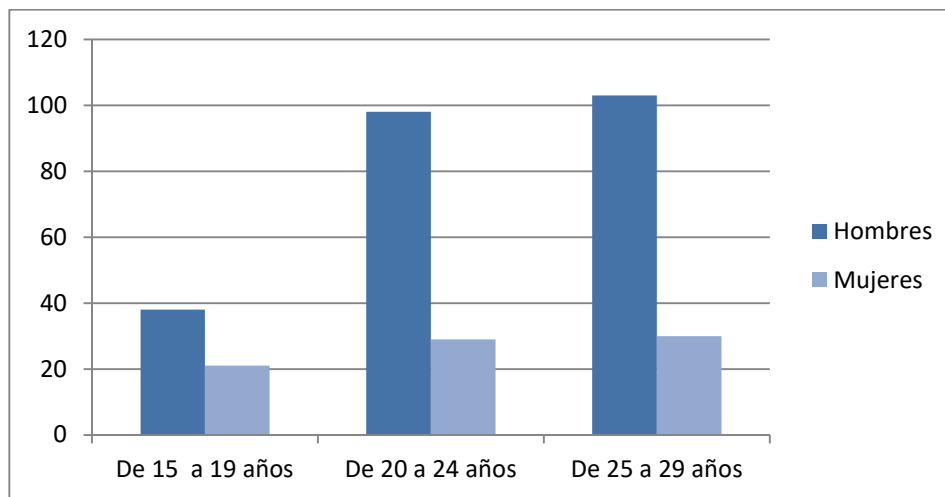


Gráfico 1. Defunciones por suicidio, sexo y edad. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (18)

En cuanto a los factores que propician un suicidio en los adolescentes destacan haber tenido una mala infancia, provenir de un hogar desestructurado, haber sufrido abusos, no comprender los cambios propios de la edad, bullying, trastornos mentales (esquizofrenia, depresión y distimia, entre otros) o abuso de sustancias (19, 20).

Normalmente, cuando un adolescente ha decidido que va a quitarse la vida empieza a distanciarse de sus relaciones cercanas, comienza a comportarse diferente y regala sus pertenencias, estos signos son indispensables para su detección e impedimento. La Universidad suele ser un factor preventivo, pero en los últimos años el número de estudiantes universitarios que se suicidan está en aumento en la población mundial (15).

2. JUSTIFICACIÓN

El suicidio es un tema tan amplio como casos existen, debido a la gran variedad de posibilidades de llevarlo a cabo. El hecho de que una persona decida acabar con su vida genera cierto interés en cuanto a descubrir el qué le ha llevado a tal decisión (9).

Si bien el suicidio no es un acto al que la Universidad de Valladolid esté acostumbrada, se conocen casos a nivel nacional e internacional que han llevado a estudiantes a quitarse la vida, y esto tiene gran importancia, pues es un acto que no puede revertirse y normalmente lleva a la muerte. El fallecimiento de un adolescente suele significar siempre un hecho traumático para los familiares y amigos, pero en los casos de suicidio esto es aún mayor, pues muchas veces no se explican que ha podido llevar a esa persona a acabar con su vida (9, 14).

Por su letalidad y estigma, el suicidio es un tema tabú y muchas personas que consideran llevarlo a cabo no encuentran un lugar o un medio donde hallar ayuda (3).

Hoy en día los medios de comunicación sirven como ejemplo para los jóvenes e internet es el medio comunicativo habitual de estos. Un blog de autoayuda para personas que estén considerando suicidarse puede llegar a ser una herramienta beneficiosa a nivel social. En la actualidad, las noticias y relatos acerca del suicidio han aumentado considerablemente, pudiendo influir negativamente en las acciones de los adolescentes respecto al tema que se trata en este TFG (9).

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general

- Crear un blog de autoayuda para la prevención de los suicidios entre el alumnado de la Facultad de Enfermería de la UVa.

3.2. Objetivos específicos

- Generar un espacio libre donde compartir experiencias personales en caso de ideación suicida.
- Informar a los usuarios del blog de futuros eventos relacionados con la materia, así como aportar enlaces de interés que mejoren la ayuda suministrada.
- Prevenir la aparición de ideación suicida repetida en alumnos de la Universidad de Valladolid.

4. METODOLOGÍA

4.1. Tipo de estudio

Se ha realizado la creación de un blog a través de la página web emiweb, que es editada por la sociedad E-monsite (Francia, 2004), en su versión gratuita.

Para ello se llevan a cabo una serie de acciones que se describen a continuación:

4.2. Determinar la población diana

El trabajo se dirige especialmente a los jóvenes en edad universitaria, es decir, todos aquellos que pertenecen al rango de edad de los 17 a los 26 años matriculados en enfermería en la UVa.

4.3. Búsqueda bibliográfica

Anterior a la creación del blog se ha requerido la realización de una minuciosa búsqueda bibliográfica acerca del suicidio y su prevención, además de una revisión de los blogs ya existentes sobre el tema a tratar para incorporar nuevas mejoras.

4.3.1. Bases de datos consultadas

Como bases primarias se han consultado las siguientes: PUBMED, Dialnet, Fistera, portal regional de la BVS, Scielo.

En cuanto a las bases secundarias, se ha buscado información en la Biblioteca de la UVa.

4.3.2. Estrategia de búsqueda bibliográfica

4.3.2.1. Uso de Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS)

- DeCS: prevención primaria, suicidio, trastorno mental, adolescente, enfermería.
- MeSH: primary prevention, suicide, mental disorder, adolescent, nursing.

4.3.2.2. Empleo de operadores booleanos y truncamiento

Para la búsqueda bibliográfica, se han utilizado los operadores booleanos AND, AND NOT.

También se ha empleado un operador de truncamiento: adoles*

4.3.2.3. Combinación de palabras clave

Tabla 2. Combinación de las palabras clave utilizadas

Palabras clave
prevención primaria AND suicidio primary prevention AND suicide
prevención primaria AND suicidio AND enfermería primary prevention AND suicide AND nursing
prevención primaria AND suicidio AND NOT trastorno mental primary prevention AND suicide AND NOT mental disorder
prevención primaria AND suicidio AND trastorno mental primary prevention AND suicide AND mental disorder
prevención primaria AND suicidio AND adoles* primary prevention AND suicide AND adoles*

Fuente: elaboración propia (BIREME)

4.3.2.4. Límites aplicados a las bases de datos

- Idioma: Español e inglés.
- Fecha: De 2000 a 2018.

4.3.2.5. Criterios de inclusión de artículos

- Artículos y publicaciones que posean como mínimo el nivel de evidencia 3b según el Centre for Evidence-Based Medicine (CEBM) de Oxford (21).
- Dentro de los márgenes de fecha establecidos: de 2000 a 2018.
- Escritos en los idiomas seleccionados: inglés y español.
- Relacionados con la atención y los cuidados de enfermería.
- Acordes con el tema, la prevención del suicidio y más concretamente en la adolescencia.

4.3.2.6. Criterios de exclusión de artículos

- Artículos y publicaciones de nivel de evidencia 4 o inferior según el CEBM (21).
- Aquellos que no traten sobre el tema de la prevención del suicidio.
- Que no cumplan con los límites de fechas y los idiomas establecidos en los criterios de inclusión.

4.4. Elaboración del blog

El blog ha sido creado por medio de la herramienta online emiweb, que permite la edición de los contenidos del blog de una manera simple y accesible para cualquier usuario.

Los pasos seguidos en la confección del blog fueron los enumerados a continuación:

4.4.1. Creación del blog como herramienta informática

Para crearlo se han seguido las siguientes fases:

1. Se determina el nombre del blog y se registra el dominio. Se escogió suicidprevent ya que es atractivo para la población joven, resulta fácil de buscar en internet y contiene palabras clave para que el usuario acceda rápidamente: <http://suicidprevent.emiweb.es/>.
2. Se personaliza el diseño web y se selecciona la plantilla, por medio de un boceto atrayente que anima a permanecer en la página.
3. Se diseña un logotipo propio y se indica el asunto del que trata el blog: la prevención del suicidio en adolescentes. El diseño del logo fue realizado a través de la aplicación gratuita para ordenadores Paint. El logo representa el lazo amarillo que se solidariza con la prevención del suicidio.
4. Seleccionar y activar los distintos módulos, los cuales son las diferentes pestañas a las que el usuario tendrá acceso dentro de la página: Blog, Agenda de eventos, Enlaces de interés y Foro de experiencias.

4.4.2 Desarrollo de los apartados del blog

Para concretar los contenidos del blog, se realizan una serie de apartados que contienen información y consejos basados en la literatura científica disponible. Dichos contenidos se especifican en los siguientes puntos:

1. Se crea la página de inicio con una imagen para la cabecera y un texto introductor de la página en el que se expone la finalidad y las diferentes posibilidades que oferta.
2. Se añaden las entradas al blog, en las cuales se dan consejos para la elaboración de un plan de seguridad, una lista de posibles razones para vivir y una serie de recomendaciones ante la ideación suicida.
3. Se adjuntan enlaces a otras páginas de apoyo y centros de ayuda que pueden emplearse si se tienen ideas suicidas.
4. Se señalan las bases a seguir en el foro y se abren dos ramas de diálogo: mi experiencia y consejos para otros.
5. Se añaden y desarrollan eventos en la agenda, determinando lugar de realización, cuantía y cronograma de actividades.

5. DESARROLLO DEL TEMA

Una vez recopilada toda la información necesaria para poder elaborar el blog y que cumpla los criterios de inclusión marcados, se procede al desarrollo de los diferentes apartados:

5.1. Bienvenida

La página de inicio (Imagen 2) contiene la descripción de la página web, además de algunos datos acerca del suicidio y su repercusión sobre la población mundial, concretamente el grupo adolescente español.

Durante toda la web se encuentran disponibles dos menús:

1. Menú horizontal: Da entrada a los distintos bloques.
2. Menú vertical: Más específico y en el que se desglosan los diferentes apartados de la página, así como un acceso rápido a las últimas entradas y los eventos próximos.



Imagen 2. Bienvenida a la web (disponible en <http://suicidprevent.emiweb.es/>)

5.2. Blog

En la pestaña blog (Imagen 3) se encuentran los artículos publicados por los administradores. En ella aparecerán consejos y recomendaciones para los usuarios, a los cuales podrán recurrir siempre que lo necesiten. Actualmente, cuenta con tres temas:

- Consejos en caso de ideas suicidas.
- Razones para vivir.
- Elaboración de un plan de seguridad.

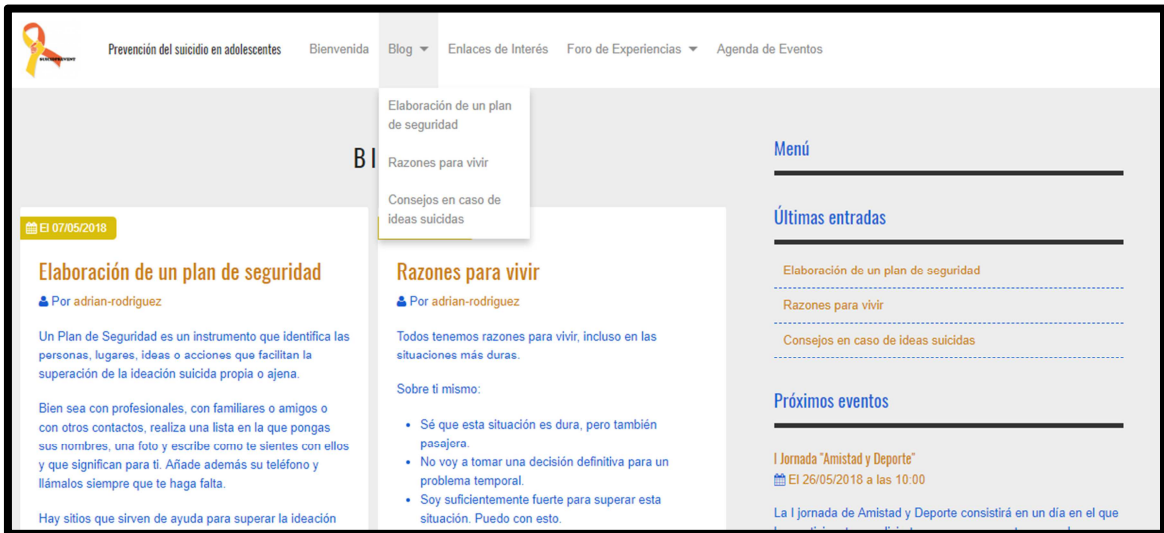


Imagen 3. Pestaña Blog (disponible en <http://suicidprevent.emiweb.es/>)

5.3. Enlaces de interés

En el apartado enlaces de interés (Imagen 4) aparece una lista de páginas web de ayuda que el usuario puede consultar de forma rápida en caso de que aparezcan ideas suicidas. En estos momentos, se encuentran disponibles:

- Gabinete de Psicología de la Uva.
- Prevensuic.
- Teléfono de la Esperanza.



Imagen 4. Pestaña Enlaces de interés (disponible en <http://suicidprevent.emiweb.es/>)

5.4. Foro de experiencias

En la sección foro de experiencias (Imagen 5) los usuarios pueden abrir sus propios temas de interés buscando consejo o contando su experiencia. Este foro se rige por una serie de normas que se encuentran al inicio de la sección, siendo la más importante el respeto hacia los demás usuarios.

Los post deben incluirse dentro de la categoría adecuada, siendo las disponibles:

- Mi experiencia
- Consejos para otros.

Prevenición del suicidio en adolescentes Bienvenida Blog Enlaces de Interés Foro de Experiencias Agenda de Eventos

Foro de Experiencias

Las siguientes normas se han elaborado para regular la participación de los usuarios en este foro. El acceso y participación en el foro implica la aceptación de las normas.

- El foro será moderado por los propios usuarios. Todo mensaje denunciado por estos será revisado y retirado si no se cumplieran las siguientes normas.
- El objetivo del foro es facilitar la comunicación y el intercambio de experiencias. Los temas tratados en el mismo estarán relacionados con el objetivo del blog: prevenir el suicidio en jóvenes y eliminar las ideas suicidas.
- Los nuevos mensajes deberán insertarse en el tema del foro que resulte más adecuado y si se trata de un asunto ya citado en otro mensaje se procurará, para mejor seguimiento del mismo, remitir como respuesta al ya publicado.
- Se debe observar respeto y buenas maneras a la hora de expresarse. No se pueden publicar mensajes que:
 - puedan ofender a otros usuarios del foro; se rechaza el uso de insultos o descalificaciones.
 - tengan contenido racista o sexista.
 - contengan datos personales de terceros.
- El foro no se debe usar para fines promocionales, publicitarios o lucrativos. Se deben publicar los mensajes que den respuesta a demandas planteadas por los usuarios, no aquellos que tengan como único fin ofertarles productos o servicios.
- No deben escribirse en mayúsculas. De acuerdo con las convenciones aceptadas en Internet, equivale a gritar.

Menú

Últimas entradas

- Elaboración de un plan de seguridad
- Razones para vivir
- Consejos en caso de ideas suicidas

Próximos eventos

I Jornada "Amistad y Deporte"
El 26/05/2018 a las 10:00

La I jornada de Amistad y Deporte consistirá en un día en el que los participantes se diviertan y conozcan gente nueva. La jornada contará con monitores ...

Imagen 5. Pestaña Foro de experiencias (disponible en <http://suicidprevent.emiweb.es/>)

5.5. Agenda de eventos

En el apartado agenda de eventos (Imagen 6) se encuentra un calendario en el que resaltan en color verde las actividades programadas próximamente.

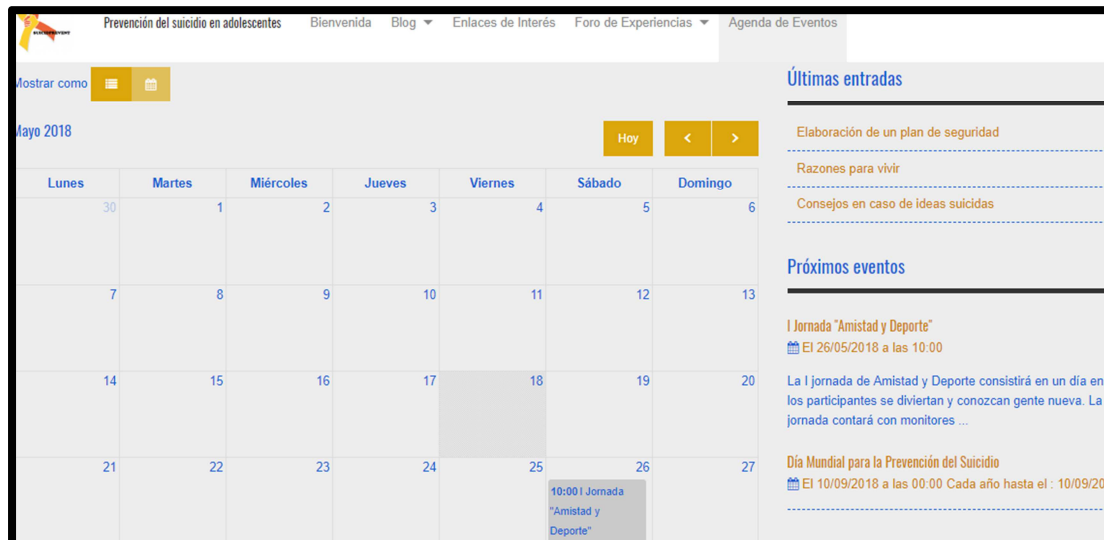


Imagen 6. Pestaña Agenda de eventos (disponible en <http://suicidprevent.emiweb.es/>)

Al hacer click encima del evento deseado, el usuario llega a una nueva página en la que aparece una descripción de las actividades, así como su cuantía y ubicación (Imagen 7).

Los eventos disponibles actualmente son:

- I Jornada de "Amistad y Deporte"
- Día Mundial para la Prevención del Suicidio



Imagen 7. Descripción de actividades (disponible en <http://suicidprevent.emiweb.es/>)

6. DISCUSIÓN

El suicidio es un problema de salud pública cuya incidencia ha aumentado en los últimos años, tanto en España como en el mundo, siendo la primera causa de muerte no natural por encima de los accidentes de tráfico. Así, la OMS lo considera un problema mayor de salud pública, cuya prevención es fundamental (13).

A diferencia de otros blogs que tratan de la prevención del suicidio, el blog “Suicidprevent” tiene por objeto exclusivamente a la población adolescente. Además, una característica propia es también la interacción entre los participantes que se apoyan y ayudan entre sí. Así, por ejemplo, el blog “Gente Saludable” en uno de sus apartados habla del tema del suicidio e invita a los contribuyentes a dar su opinión y que cuenten sus experiencias, pero no les brinda un lugar propio de intercambio de opiniones (22).

Otro dispositivo similar es “Prevensuic”, un blog y una aplicación móvil que trata exclusivamente de la prevención del suicidio. Esta herramienta web es muy completa e incluye consejos tanto para personas en riesgo de suicidarse como para familiares y profesionales sanitarios (23). El blog creado comparte estructura similar al mencionado aunque el contenido es más reducido, así “Suicidprevent” se centra únicamente en los adolescentes, que es el grupo de riesgo mayoritario y quienes más utilizan las nuevas tecnologías (23).

Enfermería, como profesional sanitario en contacto directo con la adolescencia y que participa activamente en la promoción de la salud, debe adecuarse a los tiempos y adaptarse al progreso de la profesión. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) son una herramienta fundamental para las enfermeras y los recursos como este blog permiten que su rango de actuación sea más amplio y beneficioso para la población (24).

7. CONCLUSIONES

- El suicidio es la complicación más importante entre las causas de muerte en adolescentes, aunque no se pueden prevenir todos los suicidios, una correcta prevención puede dar lugar a una reducción del riesgo de intento suicidas.
- Los métodos de prevención son variados, pero en población joven, una buena forma de acceder a ellos es por medio de tecnologías online.
- El blog suicidprevent, pretende ser una herramienta de autoayuda para dichas personas adolescentes que estudian enfermería en la Universidad de Valladolid.
- La libertad de expresión en la adolescencia es muy valorada y máxime cuando se tratan temas delicados como el suicidio. Este blog sirve de espacio en el que expresarse sin ser juzgado y por ello ayuda a través de la metodología de apoyo entre iguales.

8. FORTALEZAS, LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

8.1. Fortalezas

- El blog se trata de un formato de uso cotidiano para los adolescentes, por lo que su ratio de actuación se estima que sea amplio.
- Al ser una herramienta web se encuentra disponible las 24 horas del día los 365 días del año, de forma fácil y rápida.
- La herramienta creada permite mantener el anonimato, lo que animaría a los jóvenes a entrar en ella y compartir sus experiencias.
- El empleo de metodología motivacional y la aportación de recursos de autoayuda, puede reducir la incidencia de casos de suicidio en adolescentes y jóvenes de la UVa.

8.2. Limitaciones

- Aquellos adolescentes que no dispongan de acceso a internet pueden no recibir la ayuda que aporta el blog al perder el acceso a esta herramienta.
- La necesidad de autoidentificar las ideas suicidas puede ser un impedimento para definirse como jóvenes de riesgo y un rechazo al acceso al blog.

8.3. Futuras líneas de investigación

- Se plantea el análisis descriptivo que proporciona emiweb sobre el uso de la herramienta, para identificar si el blog tiene aceptación entre el colectivo universitario y si no es así poderlo mejorar.
- También se plantea ampliar el estudio con metodología de encuesta que indague en la prevalencia actual de ideación suicida y compararla con la presencia o ausencia de ideación tras visitar el blog.
- Por último y para que dicho blog no sea más que una anécdota, se pretende ofertar su uso al Gabinete de psicología de la UVa.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. Nizama Valladolid M. Suicidio. Rev Peru Epidemiol [Internet]. 2011 [consultado 10 Feb 2018]; 15(2): 5. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3994798>
2. Diccionario de la Lengua Española [Internet]. Madrid: Real Academia Española; 2017 [consultado 10 Feb 2018]. Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=YfnPoSq>
3. Urrego Betancourt Y, Quintero A, Manrique J. Caracterización de adolescentes con conductas suicidas a través de redes sociales; Facebook, Foros y Open-blogs. En: ASUNIVEP, Avances de Investigación en Salud a lo largo del Ciclo Vital [Internet]. Colombia: 2016 [consultado 16 Feb. 2018]; 77-86. Disponible en: <https://formacionasunivep.com/cice2016/files/LIBRO%20AVANCES.pdf#page=78>
4. Piedrahita A, Mayerling Paz K, Maritza Romero A. Estrategia de Intervención para la Prevención del Suicidio en Adolescentes: La Escuela como Contexto. Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2012 [consultado 19 Feb 2018]; 17(2):136-148 Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/3091/309126826010/>
5. Galiana Roch J. Enfermería psiquiátrica. 1st ed. Barcelona: Elsevier; 2016, 235-249.
6. Durkheim E. El suicidio. 10th ed. Buenos Aires: Miño Y Davila; 2012.
7. Palacio A. La Comprensión Clásica del Suicidio de Émile Durkheim a Nuestros Días. Affectio Societatis [Internet]. 2010 [consultado 5 Mar 2018]; 12:12. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3703186.pdf>
8. Pascual Pascual P, Villena Ferrer A, Moreno Rayo S, Téllez Lapeira J, López García C. Guía clínica de El paciente suicida [Internet]. España: Elsevier; 2012 [5 May 2012; consultado 13 Feb 2018]. Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/el-paciente-suicida/>
9. Pérez Barrero S.A. Los medios de comunicación y la prevención del suicidio. En: Guerra Plaza J, Pérez Barrero S.A, Haranburu M. Prevención del suicidio: consideraciones para la sociedad y técnicas para emergencias. País Vasco: Euskal Herriko Unibertsitatea; 2014: 13-87.
10. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia: La Coruña; 2012.
11. Willging C.E, Green A.E, Ramos M.M. Implementing school nursing strategies to reduce LGBTQ adolescent suicide: a randomized cluster trial study protocol. Implement Sci [Internet]. 2016 [consultado 21 Mar 2018];

- 11:145. Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5075193/>
12. Echeburúa E. Las múltiples caras del suicidio en la clínica psicológica. *Terapia Psicológica*. 2015; 33(2):117-126.
13. WHO: World Health Organization [Internet]. Bruselas: WHO; c2012 [consultado 8 Mar 2018]. Suicidio. Disponible en:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/es/>
14. Ortín Peralta A. Risk factors for suicidal behaviour in adolescence: the rol of suicidal ideation. Departament de Psiquiatria i Medicina Legal, Universitat Autònoma de Barcelona [Internet]. 2010 [consultado 21 Mar 2018]. Disponible en:
<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/310416/aop1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Carmona Parra J.A, Carmona González D.E. Intento de suicidio y variables relacionadas con la vida académica en estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales. *Cult cuid: Enferm* [Internet]. 2014 [consultado 21 Mar 2018]; 11(2):32-40. Disponible en:
<http://repositorio.unilibrepereira.edu.co:8080/pereira/handle/123456789/353>
16. Dumon E, Portzky G. Directrices de actuación para la prevención, intervención y postvención del suicidio en el entorno escolar. Gante: Guía de recursos de intervención en la prevención de suicidio en entornos escolares (EUREGENAS) [Internet]. 2014 [consultado 4 Abr 2018]. Disponible en: <http://www.aepsal.com/wp-content/uploads/2016/09/Guia-prevencion-suicidio-entornos-escolares.pdf>
17. Navarro-Gómez N. El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles. *Clínica y Salud* [Internet]. 2017 [consultado 21 Mar 2018]; 28(1):25-31. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742017000100004&lng=es&nrm=iso
18. Instituto Nacional de Estadística. [Internet]. Madrid: INE; 2014 [consultado 4 Abr 2018]. Disponible en:
<http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p417/a2014/I0/&file=01001.px>
19. Pérez Barrero S.A. El suicidio, comportamiento y prevención. *Rev Cubana Med Gen Integr* [Internet]. 2000 [consultado 21 Mar 2018]; 15(2):196-217. Disponible en:
http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol15_2_99/mgi13299.htm
20. Argota Mateos N, Alvarez Caballero M, Camilo Colás V.M, Sánchez Maso Y, Barceló Román M. Comportamiento de algunos factores de riesgo del intento suicida en adolescentes. *Rev Med Electrónica* [Internet]. 2015 [consultado 4 Abr 2018]; 37(1). Disponible en:
<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/1211/html>
21. Primo J. Niveles de evidencia y grados de recomendación (I/II). *Enfermedad Inflamatoria Intestinal al día* [Internet]. 2003 [consultado 21 Abr

- 2018]; 2(2):39-42. Disponible en: <http://www.svpd.org/mbe/niveles-grados.pdf>
22. Gente Saludable [Internet]. América Latina y Caribe: Ferdinando Regalia, 2017 [consultado 19 May 2018]. Disponible en: <https://blogs.iadb.org/salud/2017/07/10/suicidio/>
23. Fundación Salud Mental España. Prevensuic: Prevención del suicidio [Internet]. Madrid: Andoni Anseán, 2015 [consultado 19 May 2018]. Disponible en: <https://www.prevensuic.org/>
24. Fernández Cacho L.M, Gordo Vega M.A, Laso Cavadas S. Enfermería y Salud 2.0: Recursos TICs en el ámbito sanitario. Index Enferm [Internet]. 2016 [consultado 19 May 2018]; 25(1-2):51-55. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000100012