

EN PROFUNDIDAD: COBERTURA DE SUICIDIOS

24 Julio 2014

La cobertura mediática de los suicidios es un tema de salud pública. Además de juzgar si una historia tiene valor noticioso, los periodistas deben estar conscientes de que sus notas sobre el tema pueden tener un mayor impacto que no solo afecte a los familiares y amigos del fallecido, sino también a los lectores y audiencias en general.

El espectro que flota sobre cualquier discusión sobre este tema es el fenómeno del “contagio de suicidios”. Investigadores han encontrado que el hecho de simplemente cubrir suicidios puede contribuir a que otras personas decidan acabar con sus vidas. Uno de los ejemplos más claros de este tipo de contagio ocurrió después de la muerte de Marilyn Monroe. Trescientos tres suicidios adicionales ocurrieron en las cuatro semanas que siguieron a la muerte de la actriz en agosto de 1962, un aumento del 12 por ciento sobre la tasa de suicidios en Estados Unidos en aquel entonces. Estudios sugieren que, en promedio, hay un aumento del 2.5 por ciento en la tasa de suicidios después de un suicidio que recibe mucha cobertura¹. Pero la situación no se puede reducir así de fácil: otros estudios sugieren que la cobertura cuidadosa e informada puede ayudar a reducir los suicidios y a educar al público sobre temas importantes de salud mental. Durante el mes que siguió al suicidio de Kurt Cobain en 1994, la tasa de suicidios en Australia de personas entre los 15 y 24 años disminuyó. La manera en la que esta historia se cubrió está probablemente detrás de esto. Según los autores de ese estudio, los medios en general presentaron la muerte de Cobain como ‘una pérdida trágica y prevenible’ y se enfocaron ‘en el devastador impacto del hecho en otras personas’².

De lo que sí podemos estar seguros, sin embargo, es que el tema de los suicidios genera preguntas importantes sobre nuestra responsabilidad tanto con las personas que aparecen en nuestras historias como con las personas que consumen nuestras noticias. Con tanto en juego, esta guía de mejores prácticas toma bajo consideración los puntos de vista de expertos en salud mental al igual que de periodistas.

¿Deben cubrirse los suicidios? Catalogar al suicidio como un tema prohibido tiene riesgos verdaderos. Quizás necesitemos saber más sobre las causas del suicidio en vez de menos: mundialmente, son más las personas que mueren por suicidio cada año que las que mueren por homicidio o durante una guerra juntas. Durante un seminario del Dart sobre el tema del suicidio impartido en septiembre del 2012, Al Tompkins del Instituto Poynter hizo referencia al impulso que la mayoría de los periodistas sienten por divulgar las noticias: “Tienes que empezar con una luz verde - ¿Por qué no contarías la historia?” Habiendo dicho eso, no todos los suicidios son necesariamente noticia. Si estás escribiendo una breve nota sobre la muerte de, digamos, un

¹ Stack S. Media impacts on suicide: a quantitative review of 293 findings. *Social Science Quarterly* 2000 - 81:957-71.

² Martin, G & Koo, L. (1997). Celebrity suicide: Did the death of Kurt Cobain affect suicides in Australia? *Archives of Suicide Research*, 3(3), 187-198.

empleado de una caridad local, ¿es necesario describirla como un suicidio? (Es posible que tu decisión dependa de si sientes que tienes suficiente espacio para hacerle justicia al tema.)

No caigas en la trampa de “la causa única”. Un reportaje balanceado cita un rango de factores potenciales. El reducir un suicidio a una causa única como el *bullying*, la bancarrota o un rompimiento romántico es un error común de reporte, especialmente al principio de la cobertura. Las explicaciones en blanco y negro son atractivas - a todos nos gustaría respuestas sencillas después de una muerte inquietante - pero el camino que lleva a una persona a terminar con su propia vida nunca se trata de una sola cosa. ‘Una vez que haces una autopsia psicológica, una compleja serie de eventos o circunstancias generalmente sale a flote’, dice Madelyn Gould, profesora de epidemiología clínica en psiquiatría en la Universidad de Columbia. Mientras que el suicidio no es necesariamente una señal de enfermedad mental, ten en cuenta que:

- Más del 90 por ciento de las víctimas de suicidio tenían una enfermedad mental diagnosticable (como la depresión clínica, por ejemplo) a la hora de su muerte.
- Casi todos los desórdenes mentales tienen el potencial de aumentar el riesgo de suicidio.
- El abuso de sustancias puede ser un factor.

Ninguna de los puntos anteriores descarta la posibilidad de que un patrón de actividad único, como el *bullying* o el abuso sexual, sea el factor decisivo en la mente del difunto. Pero enfocarse en él como la única explicación es inexacto. El subestimar los factores de salud mental asociados con el suicidio que pudieron ser atendidos también es contraproducente y falla en ayudar a aquellos que se puedan encontrar en una situación similar. Incluso algunos individuos quizás interpreten a partir de una cobertura de ese tipo que el suicidio es la única solución viable para resolver sus problemas.

Ten cuidado con psicología amateur y supersticiones populares que no estén basadas en la evidencia. Todas estas son mitos - no les des difusión:

- *Hay tipos de personas que son suicidas.* Dada una ‘tormenta perfecta’ de eventos adversos, la mayoría de las personas se puede encontrar en una situación en la que el suicidio es una posibilidad, dijo la profesora Gould.
- *Fue un acto impulsivo.* Esto es poco probable: normalmente hay cierto grado de consideración y planeación detrás del acto, las cuales pudieron haber estado ocultas.
- *El suicidio era la conclusión inevitable de impulsos suicidas.* La mayoría de las personas experimenta - y habla de - sentimientos relacionados a la baja autoestima, pérdida de confianza y agotamiento suicida (el sentimiento de que simplemente continuar viviendo requiere un esfuerzo enorme) por días, semanas o incluso meses antes de intentar suicidarse. Un acto de intervención en este punto puede llevar a un cambio.

Como periodista, sé particularmente cuidadoso cuando trates con amigos y familiares. El suicidio tiene un efecto devastador en aquellos relacionados a la víctima. Los familiares y amigos

quizás tengan dificultades con los intensos sentimientos de culpa y coraje hacia los difuntos, por más irracionales que sean. Siempre es difícil lidiar con la muerte y el suicidio la complica aún más.

- Quizás decidas que lo mejor sea no acercarse a los amigos y familiares en ese momento.
- Si los amigos y familiares se acercan a ti, por ejemplo durante una investigación (es más probable que esto ocurra si la nota tiene un ángulo relacionado a las políticas públicas del lugar o al ambiente laboral, como por ejemplo si existen alegaciones de que el *bullying* fue un factor contribuyente), toma tu tiempo para escucharlos - a la vez que les explicas que la decisión de publicar la nota depende de tu editor. Evita la pregunta directa “¿Por qué piensas que él/ella lo hizo?” (También ve nuestra guía sobre cómo entrevistar a las personas en duelo.)
- Ten en mente que las reacciones iniciales de aquellos cercanos a alguien que acaba de terminar con su vida - al igual que de aquellos que ofrecen servicios de primera respuesta como la policía - pueden ser poco fidedignas: es posible que un suicidio sea visto inicialmente como algo inexplicable, y al poco tiempo surja evidencia de que existieron señales de previo aviso. Si especulan sobre sus propias teorías con respecto a los motivos del suicidio - como haber sido despedidos, haber terminado una relación, etc. - ten cuidado de no contradecirlos directamente en persona. Si no encuentras qué responder, siempre puedes decir, “Puedo ver que todo esto debe ser muy confuso para usted en este momento. Lamento mucho que esto haya pasado”, o algo similar que sea apropiado para la situación y dinámica específicas.

Las palabras importan. Con el suicidio, es demasiado fácil cometer errores lingüísticos y angustiar innecesariamente a aquellos que conocían a la persona fallecida. Ten cuidado con los siguientes puntos:

- Describir un intento de suicidio como ‘exitoso’ o ‘fallido’. Aunque estas frases son comunes en el lenguaje, son toscas y se deben evitar (El término ‘no fatal’ es preferible a ‘fallido’.)
- La frase ‘cometió suicidio’. En la mayoría de los países del mundo, el suicidio dejó de ser una ofensa criminal hace muchos años. Es mucho mejor decir: “murió a causa de suicidio” o “se suicidó”.
- Describir a alguien como “un/una suicida”. Reduce a la persona al método que empleó para terminar su vida. Poner las palabras ‘suicidio’ o ‘suicida’ en el encabezado puede lograr el mismo efecto.

La posición importa. Estudios muestran que entre más prominencia tenga la cobertura, mayor será el efecto del contagio.³ Considera colocar la nota en las páginas interiores de la publicación o, en el caso de noticias en TV o radio, no al principio de la transmisión. Lo mejor es evitar utilizar las palabras ‘suicidio’ o ‘suicida’ en el titular.

³ Madelyn S Gould, Newspaper coverage of suicide and initiation of suicide clusters in teenagers in the USA, 1988-96: a retrospective, population based, case-controlled study. *Lancet Psychiatry*, published online 2 May 2014.

Ten cuidado de no estar ‘vendiendo’ de manera involuntaria el suicidio como un método válido para ponerle fin a los problemas de uno. Cuando las personas se sienten desmotivadas sobre sus vidas, la idea de que sus muertes quizás les traiga algo de prestigio o reconocimiento aumenta el riesgo. Evita los siguientes puntos para no idealizar el suicidio:

- No permitas que el glamour o la celebridad de alguna víctima oscurezca sus posibles problemas de salud mental o de abuso de sustancias.
- No presentes el suicidio como un acto inexplicable de una persona exitosa y aparentemente saludable. Es posible que otras personas en una posición vulnerable lleguen a sentir que morir de la misma manera les pudiera dar un valor similar.
- No sugieras que una fuerza escondida, conexión misteriosa o influencia oculta une a las víctimas. Ten cuidado de cualquier cosa que sugiera que las cosas ocurrieron por factores asociados al destino o eran inevitables. Esto es un peligro cuando se cubre una serie inexplicable de suicidios. Un ejemplo conocido de esto aparentemente ocurrió en y en los alrededores del pueblo de Bridgend, en Gales. Un inexplicable aumento de suicidios entre gente joven que comenzó en el 2007 condujo a una cobertura mediática tan intensa que es altamente probable que la cobertura en sí contribuyó a que el grupo de suicidios creciera. Tras la muerte de una estudiante de 17 años, el suicidio número 17, el jefe asistente de la policía David Morris afirmó directamente durante una conferencia de prensa: ‘¿Cuál es la conexión desde la muerte de Natasha Randall? Son ustedes, los medios’.
- No uses artimañas como música emotiva, dramatizaciones que reconstruyan un suicidio, o video que idealice el estilo de vida de alguien que se suicidó.

Limita los detalles que incluyes en la descripción del método. Expertos creen que describir los detalles de cómo alguien se suicidó es uno de los principales detonantes del contagio de suicidios. En 1999, una sobredosis ficticia de paracetamol (acetaminofeno) en la telenovela de la BBC, *Casualty*, resultó en la siguiente semana en un aumento del 17 por ciento en el número de sobredosis en la vida real en el Reino Unido. (La probabilidad de que aquellos que utilizaron paracetamol vieron el programa fue dos veces más alta.) Por otra parte, no revelar parte de la información puede reducir fatalidades. En 1987, investigadores de la Universidad de Viena convencieron a editores de medios noticiosos en Austria de que dejaran de mencionar la ubicación de suicidios que ocurrían en la vía férrea subterránea de la ciudad (otras restricciones en las que acordaron incluyeron no utilizar encabezados sensacionalistas o fotos gráficas, no colocar en la primera plana notas sobre el tema y no recapitular otros suicidios). El resultado fue una reducción del 75 por ciento de los suicidios en el subterráneo y una reducción de suicidios en general durante los siguientes cinco años.⁴

- Si es importante para la historia, discute tales detalles en términos generales. Por ejemplo, puedes utilizar la frase ‘una combinación de drogas’ en vez de dar la lista de los nombres de los narcóticos que se utilizaron en un suicidio.

⁴ Sonneck G et al. Imitative suicide on the Viennese subway. *Soc Sci Med* 1994 Feb;38(3):453-7.

- Piensa con cuidado qué material visual utilizarás en reportajes televisados. Evita usar imágenes, tanto fotografías como video, de la escena del suicidio, como por ejemplo el borde de un acantilado o las vías del tren.
- Aunque normalmente se deben evitar detalles gráficos, no hay una excusa que aplique en todos los casos para evitar el cómo y el dónde de un suicidio. En algunos casos, como los “suicidios asistidos por la policía”, quizás sea imposible contar la historia sin hacer referencia al método que se utilizó.

Para mayor profundidad y contexto, amplía la historia. Enfocarse en las celebridades y situaciones extraordinarias puede cegarnos y prevenirnos que reportemos sobre las causas subyacentes y los problemas mayores. A pesar de la evidencia anecdotal que sugiere que es más probable que la gente joven se quite la vida, el suicida promedio es varón, mayor de 50 años, desempleado, soltero y (en Estados Unidos) con acceso a una pistola. ¿Qué historias nos están faltando? Amplía la historia y busca nuevos ángulos. Por ejemplo, requiere cuidado y habilidad pero hay cabida para mayor cobertura con tacto sobre el impacto que tienen los suicidios sobre las familias de las víctimas. ¿Y qué tal las historias de los sobrevivientes - aquellas personas que estuvieron cerca de suicidarse pero al final no lo hicieron?

Consulta a los expertos. Si le estás dando a tu nota un giro epidemiológico, entonces asegúrate que entiendas la epidemiología en cuestión. ¿Acaso es el fenómeno que estás cubriendo verdaderamente significativo en términos estadísticos? El identificar equivocadamente un “grupo de suicidios” o una tendencia en una sección en particular de la población que en realidad no existe podría llevar a un contagio de suicidios o atrincherar un prejuicio hacia cierto grupo de personas. Por ejemplo, se ha sugerido con frecuencia que la tasa de suicidios es más alta entre los jóvenes gay, lesbianas, bisexuales o transexuales; sin embargo, no hay evidencia estadística para respaldar tales alegaciones. Por cierto, tampoco es cierto que Japón tiene la tasa de suicidios más alta del mundo. Sí es alta - probablemente es más o menos la misma que en China - pero la tasa es más del doble en Lituania, según cifras de la Organización Mundial de la Salud.

Busca ser útil al público. Tu cobertura puede ayudar a prevenir suicidios en el futuro. Muchas organizaciones dedicadas a la salud mental y prevención del suicidio publican excelentes recursos para el uso de los medios. Considera agregar a tu nota una barra con información adicional sobre ‘Las Señales de Advertencia del Suicidio’ - la mayoría de las personas no las conoce - o sobre ‘Cómo Responder’. El incluir un número telefónico para recibir ayuda o un enlace al internet para mayor información al final de tu artículo es algo sencillo y efectivo que también puedes hacer.

No se te olvide tu propio lugar de trabajo. ¿Tiene tu redacción lineamientos actualizados? ¿Por qué no distribuirlos? Y cuando estés trabajando en una nota sobre algún suicidio, no te olvides de que las vidas de muchas personas han sido afectadas por la muerte de un amigo o familiar y que el tema puede resonar de manera personal con algunos colegas. Más que eso, la investigación de cualquier muerte puede tener implicaciones personales para los periodistas. (Ve nuestros recursos sobre cuidado personal para mayor información.)