

EL MÚSICO DEL HIMNO

El mundo de la música rinde homenaje hoy al impulsor del Conservatorio de La Rioja P44-45



LA SEMANA VISTA POR ROMERO

P13



+



'XL Semanal' y por 0,60 € más Corazón Czn

UN TRABAJO OSCURO



MD

Para Romero Su hijo se irá Miguel

MÁS PERROS QUE HIJOS

En La Rioja hay censados más canes que niños y adolescentes menores de 18 años P9



Una mujer pasea sus mascotas por el parque del Carmen Logroñés. ... JUAN MARÍN

Luena y Aldama saltan de las listas del PSOE, que lideran Marrodán y De Pablo

Juan Cuatrecasas será el escudero de María Marrodán al Congreso; Pedro Antonio Montalvo acompaña a Victoria de Pablo en la lista del Senado



La Rioja.

Viloria abre la conmemoración del Milenario de Santo Domingo P24

Mundo. Guaidó llama a los venezolanos a Caracas para tomar el Palacio de Miraflores P34

Buscando color a la vida

Afectados por el suicidio de un ser querido se asocian para apoyar a sus iguales



La asociación 'Color a la vida' nace impulsada por familiares de víctimas del suicidio. P2-3

«En Cameros no queremos ser rentables, sino tener los mismos derechos que el resto»

Inma Saénz impulsora de SOS Cameros

R La Rioja	2	Esquelas	51
Comarcas	18	Tus Anuncios	52
Opinión	25	D Deportes	54
A España	28		
Mundo	34	SERVICIOS	
Economía	38	Pasatiempos	70
C Culturas	44	Agenda	72
Nuestra Gente	48	Televisión	74
Agenda	50	El tiempo	79

2 mó progresivas
alta tecnología
con antirreflejante



(Unos pueden ser de sol)

229 €

MULTIÓPTICAS

Gran Via,8
(Antiguo Suelo de Tierra)
Gran Via,23
C.C. Berreo



EL PSOE SORPRENDE CON LISTAS RENOVADAS AL CONGRESO Y SENADO P6Y7

«Llega el día en que eres capaz de perdonarte y los recuerdos dejan de hacerte daño»



ROBERTO GONZÁLEZ LASTRA



Los hermanos Ana y Pablo González y Romina y Yoryina Pérez, impulsores de la asociación de Color a la vida. ENRIQUE DEL RÍO

Pablo, Ana, Romina y Yoryina crean Color a la vida, primera asociación riojana de apoyo a los afectados por el suicidio de un ser querido

otro modo de poner fin a su sufrimiento que acabar con su vida, un drama frente al que, casi siempre, en vez de una mano amiga a la que asirse para salir del pozo solo encuentran soledad, silencio, incomprensión e ignorancia, cuando no el muro del rechazo social.

Pablo y Ana González y Romina y Yoryina Pérez son dos parejas riojanas de hermanos que saben bien lo que es sufrir, sus vidas se congelaron un mal día tras perder por suicidio a un ser querido. Nadie quiso o suponer de ellos y ese apoyo que les faltó es el que ellos pretenden ofrecer ahora a otros riojanos desde Color a la vida, una asociación que nace impulsada al amparo del I Plan de Pre-

Culpa, vergüenza, rabia, dolor, tristeza profunda, impotencia... Una mochila descomunal de sentimientos hunden en el abismo a los seres queridos de las personas que no han encontrado

PARA CONTACTAR CON LA ENTIDAD

605 173 430

es el teléfono de atención de la asociación Color a la vida.

asociacioncoloralavida@gmail.com

www.coloralavida.org

vencción del Suicidio en La Rioja, puesto en marcha a primeros de año por el Ejecutivo riojano para tratar de salvar las 25 vidas anuales que la desesperación se cobra en la comunidad y ayudar a los casi doscientos que quedan sumidos en el dolor.

«Dentro de esa estrategia de prevención se consideraba muy importante que existiera una asociación de supervivientes aquí en La Rioja, pero nosotros no hemos querido poner esa palabra en el nombre porque nos parece que lleva a confusión, por eso la hemos llamado Color a la vida, asociación riojana de personas afectadas por el suicidio de un ser querido», explica Pablo.

La entidad ya ha recibido las primeras llamadas pese a que apenas ha tenido tiempo de darse a conocer. «El objetivo inmediato es formar el primer grupo, tener una primera reunión individual y, a continuación, crear un grupo de autoayuda», aclaran sus impulsores, todos ellos vinculados al mundo de lo social, ya que Pablo es trabajador social en el Ayuntamiento de Alfaro; Romina, educadora social; Yoryina, integradora social; y Ana se forma como voluntaria en el Teléfono de la Esperanza.

«Las personas que nos han llamado necesitan encontrar a otras que les entiendan y con las que puedan hablar libremente de lo que les está pasando, sin juicios y sin condicio-

Color a la vida es uno de los ejes del Plan de Prevención del Suicidio en La Rioja, un programa integral diseñado para tratar de salvar 25 vidas anuales en la región a través de la detección, las ayudas y la eliminación de prejuicios sociales

«El plan afronta el suicidio como lo que es, un problema de salud pública»

Carlos Piserra Subdirector del Área de Salud de La Rioja

«El silencio ha hecho mucho daño al abordaje de este problema y tenemos la misión de acabar con él y con su estigmatización social», defiende el doctor

:: R. G. LASTRA

LOGROÑO. Un intento suicida cada tres segundos en el planeta, una víctima mortal cada 40, un millón de personas se quitan la vida cada año en el mundo, 3.500 en España, casi una treintena en La Rioja... Las demolidoras cifras de este drama, que se ha convertido ya en la primera causa de muerte externa y el segundo motivo de fallecimiento no natural entre adolescentes y jóvenes, no ceden. Invisible durante siglos tras una densa red de mitos, tabúes, dolor y vergüenza, las estadísticas ocultan a menudo la trágica dimensión de un problema que la OMS (Organización Mundial de la Salud) clasifica como de salud pública y para el que reclama estrategias de prevención y planes integrales. Dicho camino ha sido emprendido por la región con la puesta en marcha, a principios de año, del I Plan Integral para la Prevención del Suicidio en La Rioja.

«Es un problema de salud que estaba ya enmarcado dentro del Plan Estratégico de Salud Mental de La Rioja 2016-2020, era una línea tan

prioritarias que se sacó del mismo para convertirse en un plan específico», destaca Carlos Piserra, subdirector de Salud, que explica que «han sido casi dos años de trabajo con dos grupos de expertos: uno redactor multidisciplinar, en el que estaban implicadas varias profesiones -psicólogos, psiquiatras, enfermería de Salud Mental, periodista...- y diversas instituciones -Salud, Universidad de La Rioja y el Teléfono de la Esperanza-; y otro de colaboradores, mucho más amplio, donde se sumaron más profesionales y los Servicios Sociales, Educación, Instituto de Medicina Legal, SOS Rioja, personal de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado...»

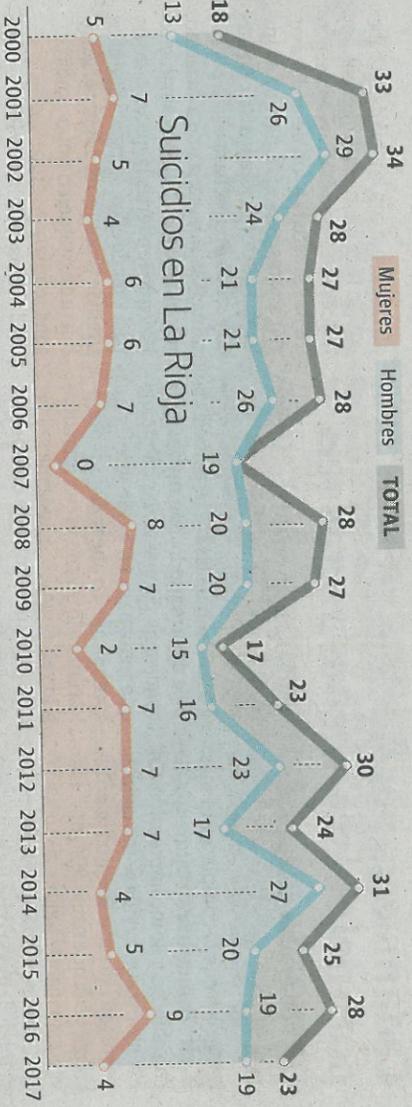


Carlos Piserra.

Además de la atención sanitaria, el plan aborda todos los aspectos que tienen que ver con la prevención en los distintos ámbitos, la formación, la coordinación y la sensibilización para acabar con la estigmatización de un problema que no se ha querido o sabido afrontar a nivel mundial. «El abordaje del suicidio era una asignatura pendiente, sobre todo la forma de hacerlo y este plan lo hace como un problema de salud pública que es prevenible, que es como ha propuesto la OMS. Hay que hablar de suicidios, pero no mal, sino exponiendo el asunto y aportando propuestas y salidas

a las personas que están sufriendo y pensando en poner fin a eso con el suicidio», defiende el doctor Piserra, que alerta de que «ocultar los problemas no ayuda a prevenirlos, al contrario. El silencio ha hecho mucho daño al abordaje de este problema y tenemos la misión de acabar con él y con la estigmatización social».

Junto a la prevención y el diagnóstico precoz, uno de los objetivos que persigue el plan es que una persona que ya ha tenido una tentativa tenga una atención preferente y no se pierda en el sistema, resalta. «Para ello se le atopa con llamadas telefónicas programadas de seguimiento, además de atención presencial, porque hemos dejado espacios en las agendas en todas las consultas de Psicología y Psiquiatría de Salud Mental de La Rioja para una asistencia inmediata», explica el responsable médico, que asegura que «la importancia de este asunto y la prioridad que se le ha querido dar desde el Gobierno de La Rioja garantizan los fondos necesarios para la implantación y el desarrollo de este plan, que lo que hace fundamentalmente es coordinar actuaciones». «No ha habido limitación presupuestaria y, por ejemplo, se ha aumentado el número de profesionales contratados en Salud Mental», remacha.



Fuente: Estadísticas de defunción por causa de muerte (INE) :: JUAN'A. SALAZAR

UN PLAN CON CUATRO EJES ESTRATÉGICOS

Detección, abordaje, prevención e intervención

Mejorar la detección precoz y la atención de los trastornos afectivos, los trastornos límite y los trastornos por consumo de alcohol y sustancias.

Establecer un código en el sistema de información sanitaria de identificación y activación de pacientes en riesgo de suicidio.

Asegurar una respuesta rápida y eficaz para la atención de pacientes con riesgo de suicidio en Salud Mental.

Evaluar de forma sistemática el riesgo de suicidio en la población en Atención Primaria, Salud Mental y servicios hospitalarios.

Seguimiento telefónico para garantizar la continuidad asistencial de los pacientes con riesgo de suicidio.

Intervenciones psicoterapéuticas individuales y grupales para pacientes con riesgo de suicidio.

Mejorar la seguridad de pacientes hospitalizados con riesgo.

Proporcionar atención específica para personas que han perdido a un ser querido por suicidio.

Formación a profesionales e investigación

Capacitar a los profesionales sanitarios, sociales y educativos en la detección, abordaje y seguimiento de personas en riesgo.

Facultar a profesionales de las fuerzas y cuerpos de seguridad y de primera intervención en el manejo de los intentos de suicidio y en primeros auxilios psicológicos.

Registrar y analizar los intentos suicidas en los servicios sanitarios.

Fomentar la realización de autopsias psicológicas

Crear el Observatorio Riojano del Suicidio para que analice y difunda la información sobre conducta suicida y las buenas prácticas sobre prevención y abordaje.

Información y comunicación

Realizar campañas de concienciación social.

Commemorar anualmente en La Rioja tanto el Día Mundial para la Prevención del Suicidio como el Día Mundial de las personas que han perdido un ser querido por suicidio.

Editar y divulgar guías de orientación para pacientes y allegados.

Guías de consulta rápida para profesionales.

Guía de estilo para medios de comunicación.

Colaboración y coordinación

Crear una Comisión Comunitaria que garantice la coordinación entre los distintos sectores.

Elaboración de programas de detección, seguimiento y coordinación en el ámbito de los servicios sociales.

Programa de prevención de la conducta suicida en el entorno educativo.

Elaboración de protocolos de prevención de la Policía Nacional, Guardia Civil, Policía Local, Bomberos y ámbito judicial.

Fomentar el asociacionismo y la ayuda mutua entre personas que han perdido a un ser querido.

Establecer y mantener líneas de colaboración con el Teléfono de la Esperanza y otras entidades.



Políticos y expertos, en la presentación del plan en enero pasado. :: JR.

namientos», resume Pablo, empujando a lanzar un mensaje de optimismo a quienes hoy siguen en la oscuridad: «Del sufrimiento se sale, no se tiene que pensar que vas a vivir el resto de tu vida así, aunque es cierto que es algo que te marca de por vida y que te acompañará siempre».

Otro de los objetivos de la asociación es «ayudar a transformar la mentalidad de la gente y que la sociedad se dé cuenta de que esto es algo que le puede pasar a cualquiera, como tener un accidente», tercia su hermana, Ana, que al desconocimiento social, añade como trabas la tradicional falta de recursos profesionales en la sanidad a nivel mental y una escasa preparación en este ámbito.

«El gran reto es romper con el silencio y que el tema del suicidio no sea tabú, por eso vamos a ir a hablar donde sea y a ponerle nombre», defiende Romina, que junto a su hermana Yoryyina trata de superar la pérdida, hace tres años, de su madre. «Ojalá en los días siguientes a la muerte de mi madre, que es un etapa dolorante e irreal, me hubiesen dicho que existía una asociación así», explica la joven. «Es un tema que te pilota totalmente en pañales porque no se habla, no existe, solo sale en la tele cuando te pasa, tampoco te lo crees. Entonces te das cuenta de la necesidad tan grande que sientes de que alguien te recoja, te entienda y avalen

tus sentimientos, y no verter como la persona más rara del mundo». Ellas tuvieron que salir de La Rioja para encontrar ese respaldo y comprensión. Una amiga les habló de Betsarkada (abrazo en euskera), una asociación de Pamplona a la que llegaron en octubre del 2017. «Se convirtió en un espacio en el que volcar todo sin ser juzgada y, a la vez, siendo comprendida. Dejas de sentirte como un bicho raro porque los demás hablan de lo mismo que sientes tú. A la vez, veías que algunos sonreían y entonces te das cuenta de que hay esperanza», prosigue Romina, que recuerda que «el duelo por la pérdida de un ser querido es duro, pero aquí hay un añadido ex- ➤»

Cada muerte por suicidio arrastra al pozo del dolor al menos a otras seis personas entre familiares y allegados

► tra que lo complica aún más, porque hay sentimientos de culpabilidad y de incomprensión. En ese momento, la vida se para para ti y estás en ese proceso emocional durísimo en el que nadie te sigue». «No ves un mañana y todo es negro y, además, estás segura de que va a ser para siempre. Tampoco puedes hablar con nadie porque no te siguen, primero porque no tienen ese conocimiento y segundo porque es un tema que incomoda cuando lo que necesitas es hablar de ello. Te encuentras muy solo socialmente, pero también en la familia porque no tienen herramientas para afrontar ese tema y por que también a ellos les duele», termina Yoryina.

Atrapados por la culpabilidad
Hoy, ilusionadas con el nacimiento de Color a la vida vuelven a sonreír, pero... «¿A día de hoy cómo estamos? El tiempo pasa y el trabajo da sus frutos y recuperas la vida, pero de otra forma. Eres capaz de volver a reírte

y a disfrutar de las cosas, pero ves la vida de otro modo, con mucha más conciencia porque te das cuenta de que nada pasa en balde y te da un aprendizaje. Yo que trabajo con adolescentes, lo que no vi con mi madre si lo veo ahora, enseñada me salta la alerta en un asunto que es la primera causa de muerte en esa edad. Yo me he perdonado por fin, he hecho el trabajo de perdón hacia mí misma que es el que no te deja avanzar. Si no te perdonas... da igual lo que te digan los demás», confiesa Romina. Yoryina duda más. «El primer año piensas que eso va a ser así para siempre y ese desgaste emocional que te desgarrará a nivel interno te agota porque pasan los días y no hay respuesta. Eso sigue ahí y duele y va a estar siempre. Hoy todavía avanzo y retrocedo, avanzo y retrocedo. Hay momentos en los que si olgo una charla o leo un artículo, vuelvo a ver esas frases de ayudadme que no supe ver entre líneas y vuelvo a aquel momento y la culpabilidad me atrapa otra

vez», explica con la rabia de no haber sabido hace tres años lo que sabe hoy.

«Nuestro caso ya es irreversible, pero tienes la satisfacción de poder ayudar a otras personas, porque es importante destacar e insistir en que hay salida», remacha apoyada por Romina: «Se sale, cada uno a su ritmo, respetando los tiempos y sin juicios. Hay que tenderles la mano, pero no para tirar de ellos, sino para que ellos tiendan de ti porque el dolor y el sufrimiento no tienen tiempo y cada persona requiere su proceso».

El drama familiar de Pablo y Ana González fue muy distinto porque comenzó hace 31 años, el día que su hermano mayor se quitó la vida. «Fue horrible, mucho peor que ahora, él y nos hizo muchísimo daño y, además, en aquella época la incomprensión era aún mayor y las ayudas, inexistentes», rememora Pablo, que entonces tenía solo 12 años. «La gente trata protegerte ocultándote información, pero la realidad es que luego se habla delante de los niños como si estos no se enterasen. Para mí fue completamente desbordante y no lo pude procesar y se produjo en mí un bloqueo emocional. Como niño tienes la capacidad de seguir viendo con más facilidad, pero al mis-

MITOS Y VERDADES

1 Se dice que preguntar a una persona que está pensando a hacerlo, puede llevar a hacerlo.

Falso. Está demostrado que preguntar y hablar con una persona con pensamientos suicidas disminuye el riesgo de cometer el acto.

2 Se dice que la persona que expresa su deseo de acabar con su vida nunca lo hará.

Falso. La mayor parte de las personas que han intentado suicidarse expresaron previamente su intención con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.

3 Se dice que la persona que quiere suicidarse no lo dice.

Falso. De cada diez personas que se suicidan, nueve expresan claramente sus intenciones y la otra lo dejó entrever.

4 Se dice que solo las personas con problemas graves se suicidan.

Falso. El suicidio es multicausal, muchos problemas pequeños pueden llevar al suicidio. Lo que para unos es nimio, para otros puede ser catastrófico.



Yoryina, Ana, Pablo y Romina saben lo que es sufrir, pero también que hay esperanza y salida... E. DEL RÍO

«Hablar es el primer paso, hay que romper el silencio»

Magdalena Pérez Trenado Psicóloga y presidenta del Teléfono de la Esperanza

► R. G. LASTRA
LOGROÑO. Psicóloga, experta en el duelo y presidenta del Teléfono de la Esperanza en La Rioja, Magdalena Pérez Trenado ha formado parte durante los dos últimos años del grupo de expertos encargado de alumbrar el I Plan de Prevención del Suicidio de la región, diseñado, resalta, para «reducir la tasa de suicidio mejorando la evaluación y el seguimiento de personas con conducta suicida y es-

tablecer medidas en todos los sistemas -sanitario, social y educativo- que ayuden a disminuir el sufrimiento de las personas que han perdido las ganas de vivir y de sus familias». Como principal fortaleza destaca que «está concebido como un plan comunitario para la implicación de todos en la prevención del suicidio: instituciones (Salud, Servicios Sociales y Educación), profesionales, familias y amigos, cuerpos y fuerzas de

seguridad del Estado, asociaciones, medios de comunicación... Toda la sociedad riojana». En este sentido, señala como ejes claves garantizar la continuidad y la calidad en la asistencia, el acceso más rápido y directo a los servicios para personas con riesgo suicida y su allegados y una seguimiento personalizado durante todo el proceso.

Frente a siglos de tabúes y estigmas, la experta asegura que «hablar es el primer gran paso, ya que es imprescindible para solucionarlo. Hay que romper ese silencio construido desde la incomprensión y el miedo. Todos: las personas que están sufriendo y que no encuentran otra opción para dejar de sufrir, las familias y amigos cercanos, los profesionales, los medios de comunicación... Hablar con una persona que manifiesta ideas de suicidio no empuja a que lo haga,

ATENCIÓN ESPECIALIZADA 24 HORAS Y 365 DÍAS
941 49 06 06
es el número de atención del Teléfono de La Esperanza de La Rioja

al contrario, facilita que pueda encontrar el apoyo y la comprensión que necesita para gestionar de otra manera su sufrimiento», asevera Pérez Trenado. «El duelo por suicidio supone un proceso complicado y difícil de curación de una herida muy profunda que, en muchas ocasiones es juzgada e incomprendida. Emociones como culpa, vergüenza, rabia, tristeza profunda o impotencia se instalan en las personas que han



Magdalena Pérez Trenado.

sufrido esa pérdida y, junto con la incomprensión por lo sucedido, le dificultan hacer el camino de la recuperación, la vuelta a la vida», alerta, para advertir de dos aspectos claves: «Cualquier persona puede perder las ganas de continuar con la vida cuando se enfrenta a una situación de dolor emocional intenso, intolerable y aparentemente interminable; y todos podemos colaborar en la prevención del suicidio».