

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



+

VD

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



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



Marrodán.



De Pablo.

María Marrodán era la tapada de la Ejecutiva del PSOE de La Rioja para encabezar las listas del Congreso el próximo 28 de abril. Su inesperada incorporación requirió, ló-

gicamente, de la también imprevista, excepto para el aparato socialista, salida de César Luena. Sale también Martínez Aldama de la plancha del Senado. **P6-8**

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

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**

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

2 mó progresivas
alta tecnología
con antirreflejante

(unas pueden ser de sol)

229€

Consulta condiciones

Gran Vía,8
(Alberto Sábados Torre)

Gran Vía,23
C.C. Berceo

MULTIÓPTICAS

R

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

ROBERTO GONZÁLEZ LASTRA



EL PSOE SORPRENDE CON LISTAS RENOVADAS AL CONGRESO Y SENADO **P 6 y 7**



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

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

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, incompreensión 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 supo tirar 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-

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.

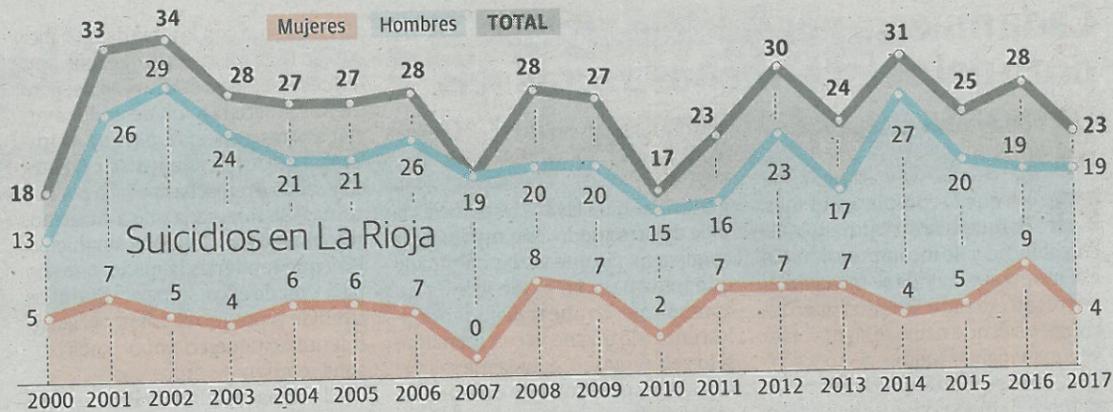
«Dentro de esa estrategia de prevención se consideraba muy impor-

tante 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



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

«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 demoledoras 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...»

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 apropa 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.



Carlos Piserra.

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 eficaz
Realizar campañas de concienciación social.
Conmemorar 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.

namientos», resume Pablo, empeñado en 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», terea 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.



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

«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 Yoryina 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 desbordante e irreal, me hubiesen dicho que existía una asociación así», explica la joven. «Es un tema que te pilla totalmente en pañales porque no se habla, no existe, solo sale en la tele. No piensas que te puedas pasar y 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 verte 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 Bersarkada (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 incompreensión. 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 porque también a ellos les duele», tercia 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, enseguida 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 desgasta 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 oigo 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 tiren 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, el tratamiento en los medios fue terrible y nos hizo muchísimo daño y, además, en aquella época la incompreensión 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 viviendo con más facilidad, pero al mis-

MITOS Y VERDADES

1 Se dice que preguntar a una persona que está pensando en suicidarse puede incitarle 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.

mo tiempo sufriendo», añade. «Yo no tuve apoyo profesional, pero tampoco familiar, porque todos tratan de pasar página y durante muchos años no se habló en casa del tema. Casi no hablábamos de él, ni siquiera de lo bueno, porque era tan doloroso que no éramos capaces. Seguimos viviendo cada uno como pudo, pero tienes una página de tu corazón completamente congelada», resume.

«Yo tenía 24 años y lo viví de una manera muy distinta. Con esa edad yo había sido totalmente feliz y aquella noche sentí, por primera vez, vértigo, angustia, tristeza, rabia, pánico...», tercia su hermana Ana, la última persona que estuvo con él. «No supe ver las señales y eso me ha marcado toda la vida, estuve enfadada durante mucho tiempo con el mundo y viví durante años con la culpa, aunque al final he logrado perdonarme a mí misma», confiesa. «Esa culpa hay que sacarla fuera porque es un sentimiento irracional que no se ataja desde la razón», remacha Pablo.

Hablar, darle visibilidad

Con el silencio como enemigo, los dos hermanos coinciden en que no se debe callar: «Hay que hablar de esto, sin sensacionalismo, hay que hacerlo visible. El silencio es uno de los grandes males del suicidio, primero el silencio previo, porque era mejor no hablar porque de lo que no se habla no existe, pero claro tampoco se previene; y luego, cuando ya ha pasado, como dentro de la propia familia duele mucho hablar, tratas de evitarlo y callas. y no olvidemos que aún hay una estigmatización social; hay un incompreensión y lo que no se entiende, da miedo».

Pero como Romina y Yoryina, Pablo y Ana apuestan por la esperanza. «El ser humano es tremendamente adaptativo y ante lo que pasa tira para adelante, pero puedes tirar mejor o peor. Sin ayuda, sin poder hablarlo, sin sentirte comprendido, el duelo se puede prolongar durante muchísimos años e incluso te pueden quedar heridas crónicas o cicatrices que condicionen tu manera de ser. Por eso hemos creado la asociación, porque se puede volver a ser feliz y al final llega el día en el que los recuerdos dejan de hacerte daño y te acuerdas otra vez con una sonrisa de tu ser querido. Ese es el día en el que realmente lo has superado».



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, 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 incompreensión 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 incompreensión 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».