

CONECTADOS PARA VIVIR: EL POTENCIAL DE LAS APLICACIONES MÓVILES EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.

HOSPITAL
UNIVERSITARIO
Virgen del Rocío

Ana Areoso López

María Madroñal Godino

Alba Rubio Carreira

INTRODUCCIÓN

El suicidio es actualmente una de las principales causas de muerte a nivel mundial y un importante problema de salud pública. Cada año, cerca de 900.000 personas se quitan la vida, lo que equivale a más de 2.000 muertes al día, o una cada 40 segundos. Por cada persona que consuma el suicidio, otras 20 lo intentan, lo que supone un intento cada 2 segundos en el mundo.

En España, el suicidio es responsable de casi 4.000 muertes anuales, siendo la primera causa externa de fallecimiento y una de las más frecuentes entre los jóvenes y adultos de mediana edad. Aunque en 2023 se observó un leve descenso (3.952 muertes, un 6,5 % menos), los hombres continúan siendo el grupo más afectado, con una tasa casi tres veces superior a la de las mujeres. Cada uno de estos fallecimientos supone un profundo impacto humano y social, y nos interpela como sociedad sobre la necesidad urgente de prevenir lo prevenible.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión narrativa de fuentes institucionales y bibliográficas recientes (2020-2025), incluyendo informes del Instituto Nacional de Estadística (INE), la Estrategia de Salud Mental 2022-2026, y artículos sobre intervenciones digitales en prevención del suicidio. Además, se analizaron las características y funciones de las aplicaciones Prevensuic (España) y CALMA (Argentina), evaluando su enfoque, público objetivo y aplicabilidad práctica.

CONCLUSIONES

La prevención del suicidio demanda estrategias innovadoras, accesibles y centradas en la persona. Las aplicaciones móviles, como CALMA y PREVENSUIC, representan una oportunidad complementaria en la atención en salud mental, al brindar apoyo inmediato, psicoeducación y acompañamiento emocional continuo.

Integrar este tipo de herramientas en la práctica enfermera y en los programas públicos de prevención podría mejorar la detección temprana del riesgo suicida, promover el autocuidado y favorecer una respuesta más humana, accesible y tecnológica frente a esta realidad.

OBJETIVOS

- Analizar la importancia de la prevención del suicidio como prioridad en salud mental.
- Describir el desarrollo de aplicaciones móviles como herramientas digitales de apoyo en la prevención de la conducta suicida.
- Presentar la app CALMA (Argentina) como ejemplo de intervención interactiva y compararla con las iniciativas españolas actuales.

DESARROLLO

Ante el incremento de las cifras de suicidio, la prevención se ha convertido en una prioridad nacional en salud mental. España ha impulsado la Estrategia de Salud Mental 2022-2026, que incluye la creación de la línea de atención 024, programas de formación para profesionales y el desarrollo de herramientas digitales, entre ellas la aplicación Prevensuic, de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Esta app ofrece un espacio de apoyo tanto para personas afectadas como para profesionales, promoviendo la detección temprana del riesgo, el acompañamiento emocional y la psicoeducación.

Sin embargo, otros países ya habían avanzado en este ámbito. En Argentina, desde 2017 funciona la aplicación CALMA, diseñada para ofrecer herramientas interactivas basadas en evidencia científica que ayudan a prevenir conductas suicidas y a gestionar crisis emocionales. CALMA no solo interviene en momentos de urgencia, sino que también promueve el autocuidado y la reducción de la vulnerabilidad emocional mediante contenidos psicoeducativos y actividades preventivas.

La aplicación está dirigida especialmente a jóvenes y adolescentes, grupo en el que las tasas de suicidio se han duplicado en los últimos 15 años en Argentina. En este segmento poblacional, la falta de reconocimiento del problema, el temor al estigma, la escasez de recursos y los altos costos dificultan el acceso al sistema de salud. Por ello, el uso de intervenciones digitales a través de smartphones puede tener un mayor impacto, al ser accesibles, discretas y de uso intuitivo.

Por su parte, la app Prevensuic española ofrece un enfoque complementario: permite al usuario crear un plan de seguridad personal, una lista de razones por las que vivir, y acceder a consejos breves, información oficial y recursos para familiares y profesionales. Ambas aplicaciones se presentan como herramientas eficaces y accesibles para la intervención en crisis y el acompañamiento continuo, especialmente útiles en la práctica enfermera y en los programas públicos de prevención.

BIBLIOGRAFÍA



AESME

