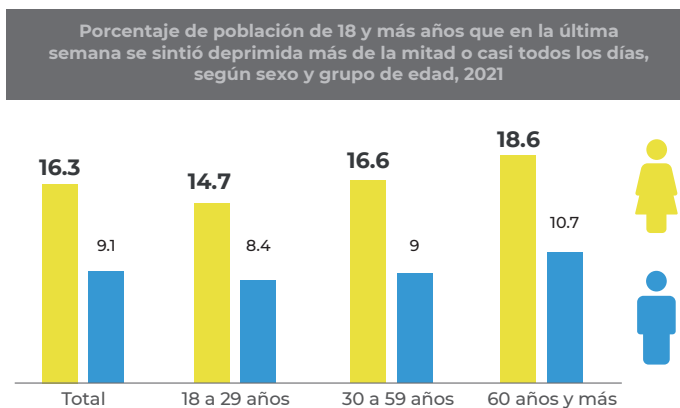


## Mujeres, salud mental y suicidio

El hecho de ser mujer u hombre tiene un efecto diferenciado en la salud general, lo que trasciende los aspectos biológicos y fisiológicos inherentes a cada sexo. Diferencias que se relacionan con las desigualdades de género, socioculturales y económicas presentes desde el nacimiento y durante el crecimiento de las personas (OMS, 2018). Tales desigualdades, se agraban por la presencia de condiciones de pobreza y violencia, e inciden directamente en el bienestar mental (Medina-Mora, 2023). La salud mental, esencial para afrontar el estrés cotidiano, potenciar habilidades, y desempeñarse efectivamente en el ámbito laboral y personal, constituye un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el progreso tanto a nivel individual como comunitario (OMS, 2022a).

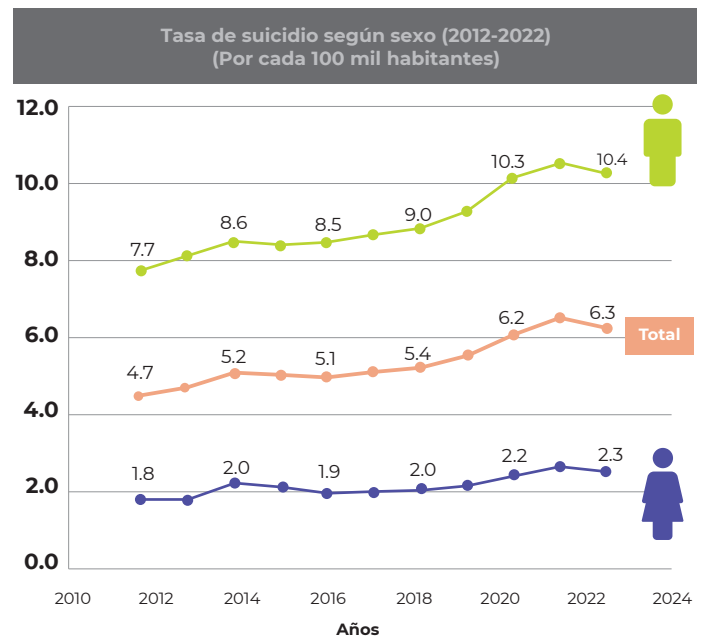
La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que un trastorno o enfermedad mental se define por una alteración en la cognición, la regulación emocional o el comportamiento de una persona. Si bien, hay una variedad de trastornos, entre los más prevalentes se encuentran la depresión, los trastornos de ansiedad y los relacionados con la adicción (2022b).



**Fuente:** INEGI, (2022). Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado, (ENBIARE) 2021.

En México, la depresión es la principal causa de atención psiquiátrica. Este trastorno se relaciona con la pérdida de interés en las actividades diarias durante un período prolongado. Ahora bien, tanto a nivel mundial como en México, las mujeres muestran una mayor propensión a la depresión en comparación con los hombres (OMS, 2023).

En 2021, el 16.3% de las mujeres reportó sentirse deprimida, más de la mitad o casi todos los días de la semana, en contraste con el 9.1% de los hombres. La depresión puede impactar significativamente y perturbar todas las áreas de la vida de una persona, como sus relaciones familiares, amistades, desempeño académico y laboral, en situaciones más graves, puede incluso desembocar en el suicidio (Medina-Mora, 2023 y OMS, 2022c). En México, las mujeres muestran una mayor incidencia de tentativas de suicidio, pero la tasa de mortalidad es considerablemente menor en comparación con la de los hombres. Esto porque las mujeres tienden a utilizar métodos menos letales, como el envenenamiento o el ahogamiento, mientras que los hombres suelen recurrir a las armas de fuego (Laso, E., et al., 2023).

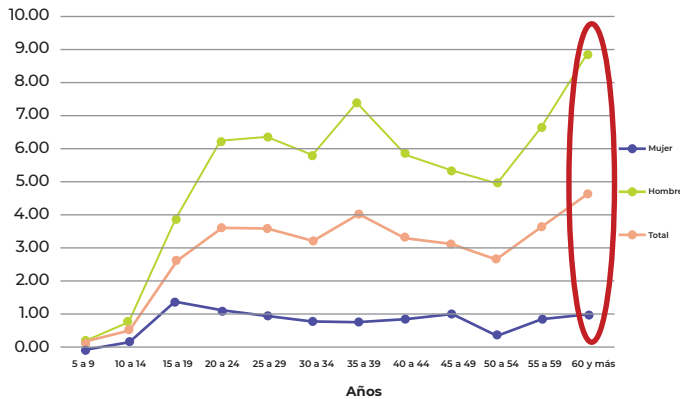


**Fuente:** INMUJERES con base en Estadísticas Vitales. Estadísticas de defunciones registradas. CONAPO. Proyecciones de la Población de México y de las Entidades Federativas, 2018-2070.

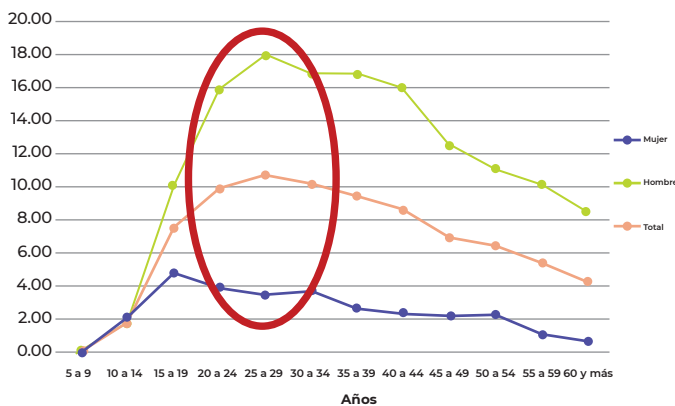
Durante 2012 a 2022, la tasa de mortalidad por suicidio en hombres aumentó de 7.7 a 10.4 muertes por cada 100 mil personas. En cuanto a las mujeres, aunque también se observó un incremento en la mortalidad por suicidio, esta fue menor que la de los hombres, pasando de 1.8 a 2.3 muertes por cada 100 mil. El año más crítico dentro de este periodo fue el 2021, siendo este el segundo año de la pandemia por COVID-19, ya que registró tasas de 10.9 en hombres y 2.4 en mujeres por cada 100 mil habitantes.

Tasas de mortalidad por suicidio según grupo de edad y sexo (1990 y 2022) (Por cada 100 mil habitantes)

## 1990



## 2022



**Fuente:** INMUJERES con base en Estadísticas Vitales. Estadísticas de defunciones registradas. CONAPO. Proyecciones de la Población de México y de las Entidades Federativas, 2018-2070.

Estos datos revelan que, en 2022, el 18.7% (dos de cada diez) de los casos de suicidio correspondieron a mujeres y el 81.3% (ocho de cada diez) a hombres. Un punto a resaltar, en el tema del suicidio, es que en los últimos 30 años se observa un cambio en la edad de las personas que fallecen por esta causa. Mientras que, en 1990, la mayor incidencia se observaba en la población de personas adultas mayores (60 años o más), para 2022 las tasas más elevadas se registran en personas jóvenes, en edad de estudiar y trabajar (20 a 34 años) en especial en los hombres.

En sentido similar, los roles y estereotipos de género desempeñan un papel central en la salud mental. En el caso de las mujeres, la asignación del rol de cuidado y apoyo puede generar sentimientos de culpa al no poder cumplir con este mandato conforme lo espera la sociedad; mientras que en los hombres, la falta de cumplimiento de la expectativa de ser la figura de fuerza, provedora y de autoridad puede provocar vergüenza (Laso, E., et al., 2023). Estas expectativas tienen un impacto negativo al limitar la expresión emocional y, en ocasiones, pueden conducir a intentos de suicidio (Rosado Millán, et al., 2014). Por lo tanto, es crucial implementar campañas dirigidas a reducir el estigma relacionado con las enfermedades mentales y destacar la importancia de la atención preventiva especializada. De este modo, se pueden desmontar estereotipos, mitos y concepciones erróneas que obstaculizan una mejor salud mental para mujeres y hombres.

### ¿Ya lo sabes?

El INEGI realiza la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021 para recopilar datos sobre diversas dimensiones del bienestar de la población de 18 años y más.

Disponible en:

<https://acortar.link/NY8He1>

### Referencias

Laso, E., Contreras, K. A. y Macías-Esparza, L. K. (2023). Entre la culpa y la vergüenza: Una aproximación al suicidio desde una perspectiva de género en clave emocional. *Revista de Psicoterapia*, 34(124), 47-70.

Medina-Mora, M. T. (2023). La pandemia olvidada: salud mental. *Ponencia 25 de mayo*. Hospital Ángeles. México.

OMS, (2018). Género y salud. *Notas descriptivas*.

---(2022c). Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Ginebra.

---(2022a). Salud mental. *Nota Descriptiva*.

---(2022b). Transtornos mentales. *Nota Descriptiva*.

---(2023). Depresión. *Notas descriptivas*.

Rosado Millán, MJ, García García, et al. (2014). El suicidio masculino: una cuestión de género. *Prisma Social*, 433-491.