

Finlandia, un foco de suicidios convertido en líder mundial de la felicidad

14/04/2019



Y es verdad que en 1990 Finlandia registraba la segunda tasa de suicidio más alta del mundo, por detrás de Hungría, aunque las comparaciones internacionales son imperfectas por las diferencias de datos.

En el extranjero, Finlandia sigue manteniendo en parte esa imagen de país deprimente y mortífero, pero la tasa de suicidio se redujo a la mitad desde entonces, gracias a una campaña de salud pública que mejoró el tratamiento y el apoyo a las personas en situación de riesgo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa a Finlandia en la 22ª posición de los países con la tasa de suicidio más alta, por detrás de Estados Unidos (19º). Pero solo unos 60 países presentan datos fiables en este sentido. La oficina europea de estadísticas, Eurostat, la sitúa en la media europea.

Algunos investigadores en salud mental alertan sobre la idea de asociar este problema a factores como el clima o la cantidad de luz.

"Si usted está deprimido, corre el mismo riesgo de suicidarse en cualquier parte del mundo", explica a la AFP el profesor Timo Partonen.

"Los vínculos sociales y lo dispuesto que se esté a solicitar ayuda y a recibirla son los aspectos más importantes", añade.

Actualmente está más aceptado socialmente para los finlandeses, sobre todo para los hombres, expresarse abiertamente sobre sus sentimientos, indica Partonen.

"Es más fácil hablar si está deprimido y también es más fácil ser tratado y recibir un tratamiento adecuado", añade.

- Satisfacción apacible -

La población finlandesa goza de un excepcional nivel de vida, a lo que se une un elevado nivel de seguridad y uno de los mejores servicios públicos.

Una buena cantidad de finlandeses se describen no obstante como personas reservadas y melancólicas y admiten que se muestran escépticos ante las muestras de alegría.

El desafío del gobierno que salga de las elecciones legislativas del domingo será abordar la espinosa cuestión de la protección social ¿el Estado del bienestar es muy generoso? en un contexto de envejecimiento de la población y de reducción de la tasa de natalidad.

Las jornadas laborales, relativamente cortas, permiten que la población tenga tiempo de disfrutar de los bosques y los alrededores de 180.000 lagos que hay en el país.

"Nos olvidamos del día a día [...] y podemos respirar profundamente y escuchar la naturaleza", cuenta a la AFP Petri Honkala, un fisioterapeuta al que le gusta pasear y correr en los bosques cerca de su casa.

Después de que Finlandia fuera designada como el país más feliz del mundo por la ONU, basándose en una metodología que consiste en preguntar a una muestra de personas de 156 países diferentes sobre su calidad de vida, Honkala y siete compatriotas fueron contratados por la oficina nacional de turismo como "guías de la felicidad" para los visitantes extranjeros.

A lo largo del año, Petri Honkala acoge en su casa a huéspedes para compartir los secretos del bienestar nórdico. Su programa incluye paseos por el bosque cercano a su domicilio, a hora y media de la capital.

"Siempre trabajé en mi propia empresa, nunca fui empleado así que nunca tuve vacaciones. No voy a las islas Canarias, pero eso no es lo importante para mí, prefiero venir aquí", reconoce.

En este mes de marzo, aún gris y frío en Finlandia ¿la nieve todavía no desapareció? Petri Honkala se dedica a asar salchichas en una fogata, algo que no le desagrada para nada.

"No me quejo, lo único que podría cambiar es que el invierno sea algo más corto y el verano, más largo", admite.
