



Prevención del suicidio

RECONOCER LA NECESIDAD DE AYUDA EN LOS DEMÁS

Aproximadamente un millón de personas mueren cada año por suicidio, pero son muchas más las que intentan terminar con su propia vida.

Para estas personas, el suicidio es un intento desesperado de escapar del sufrimiento y dolor que sienten que no pueden soportar más.

Sin embargo, a pesar de desear acabar con su sufrimiento, la mayoría de los suicidas están profundamente indecisos sobre terminar con sus vidas. Les gustaría que hubiera una alternativa al suicidio, pero sienten que no tienen otra opción.

La ayuda existe, y el primer paso para cualquier persona que tenga pensamientos suicidas es compartir sus sentimientos con alguien dispuesto a escuchar. En esta guía exploramos los principales factores de riesgo de suicidio, destacamos las señales de alerta y explicamos cómo ayudar a alguien que está considerando el suicidio.

Suicidio y depresión

Existe una estrecha relación entre el suicidio y los trastornos de salud mental como depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia y abuso de alcohol y drogas.

La dificultad que los suicidas tienen para imaginar una solución a su sufrimiento se debe en parte al pensamiento distorsionado causado por la depresión.

La depresión es uno de los factores de riesgo más importantes en el suicidio masculino.

Lamentablemente, la depresión masculina está poco diagnosticada porque los hombres son menos propensos a buscar ayuda.

A pesar de que la mortalidad por suicidio es mayor en hombres, la tasa de intentos de suicidio es mayor en mujeres.

Las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar ansiedad y depresión, a cualquier edad. Aunque se desconocen las razones por las que las mujeres experimentan altos niveles de depresión, muchos expertos opinan que las presiones de equilibrar trabajo y responsabilidades familiares, incluyendo los niños, y el envejecimiento de los padres, pueden llevar a cargas mentales adicionales.

Factores de riesgo de suicidio

Una combinación de factores personales, relacionales y sociales contribuye al riesgo de suicidio.

Muchas personas que intentan suicidarse pueden estar sufriendo algún problema de salud mental. Para otros, el suicidio es una reacción impulsiva a una crisis; una incapacidad de tratar con las presiones de la vida, como problemas financieros, rupturas sentimentales o enfermedades crónicas.

Además, experimentar conflictos, desastres, violencia, abusos, duelo y sensación de aislamiento se asocia estrechamente con la conducta suicida.

Las tasas de suicidio también son altas entre los grupos vulnerables que sufren discriminación, como refugiados y migrantes, indígenas, lesbianas, gays, bisexuales, transexuales y reclusos.

Factores relacionados con la salud

- Problemas de salud mental
- Depresión
- Trastorno bipolar
- Esquizofrenia
- Trastornos de conducta
- Trastornos psicóticos
- Trastornos de ansiedad
- Abuso de sustancias
- Enfermedad terminal
- Dolor crónico

Factores ambientales

- Acontecimientos vitales estresantes
- Factores de estrés prolongado
- Acceso a armas y drogas
- Exposición al suicidio de otra persona
- Aislamiento social
- Soledad

Factores históricos

- Intentos de suicidio anteriores
- Historial familiar de intentos de suicidio
- Historial de trauma o abusos



¿SABÍA QUE...?

Aproximadamente 800.000 personas mueren por suicidio cada año.

Medidas preventivas

La depresión no puede simplemente "superarse", sino que es una enfermedad que puede vencerse pidiendo ayuda.

- Hable con el médico
- Hable con amigos y familiares
- Haga ejercicio, coma de forma saludable y duerma lo suficiente
- No ignore el estrés, puede ser difícil de evitar pero puede manejarse
- Conozca sus limitaciones, no hay ningún problema en pedir ayuda
- No se automedique



¿SABÍA QUE...?

Un intento de suicidio anterior es el factor de riesgo de suicidio más importante en la población en general.

Señales de alerta del suicidio

La mayoría de personas con tendencia suicida transmiten señales de alerta sobre su intención de quitarse la vida, a través de lo que dicen o lo que hacen.

Ser consciente de estas señales y saber cómo responder si alguien las muestra es crucial para ayudar a alguien que está contemplando terminar con su vida.

Algo que vigilar cuando existe la preocupación de que una persona pueda tener una tendencia suicida es el cambio de comportamiento o la presencia de comportamientos totalmente nuevos. Estas señales

son todavía más preocupantes si la persona tiene algún problema de salud mental, ha intentado suicidarse anteriormente o ha sufrido alguna experiencia traumática.

Tómese siempre en serio cualquier comentario o comportamiento relacionado con el suicidio. Que la persona hable de suicidio no es simplemente una señal, es un grito de auxilio.

Algunas señales comunes incluyen:

Hablar sobre suicidio

Hablar abiertamente sobre suicidio, muerte o autolesión y hacer afirmaciones como "ojalá no hubiera nacido" o "estaría mejor muerto".

Buscar medios letales

Comprar un cuchillo o intentar conseguir pastillas u otros objetos que puedan ser usados en un intento de suicidio.

Cambios de personalidad

Tener cambios de humor, como estar muy emocionado un día y muy deprimido al día siguiente. Desarrollar cambios de personalidad o estar muy ansioso o agitado, especialmente si se experimentan algunas de las señales descritas anteriormente.

Centrarse en la muerte

Estar preocupado por la muerte o la violencia. Escribir poemas, historias o dibujar sobre la muerte.

Desesperanza

Sentimientos de desesperanza y de estar atrapado y pensar que las cosas nunca van a mejorar.

Odio a sí mismo

Sentimientos de inutilidad, culpa, vergüenza, autodesprecio y de ser una carga.

Arreglar asuntos

Hacer testamento, repartir posesiones o hablar sobre arreglos con familiares, cuando no hay ninguna otra explicación lógica para ello.

Despedirse

Visitas y llamadas inusuales o inesperadas a familiares y amigos. Despedirse de las personas como si no las fuera a ver más.

Retraimiento

Retraerse del contacto social y querer estar solo. Alejarse de amigos y familiares y aumentar el aislamiento social.

Conducta autodestructiva

Tomar riesgos innecesarios, conducir de forma imprudente o aumentar el consumo de alcohol y drogas.

Repentina sensación de calma

Una repentina sensación de calma y felicidad tras haber estado deprimido puede indicar que una persona ha decidido cometer suicidio.



¿SABÍA QUE...?

La ingesta de pesticida, ahorcarse y dispararse están entre los métodos de suicidio más comunes en todo el mundo.

Si cree que un amigo o familiar tiene tendencia suicida, ayúdele a conseguir ayuda. Existen numerosas organizaciones de prevención del suicidio a las que acudir, que proporcionarán un lugar seguro y libre de críticas en el que hablar.

Ante una emergencia, llame a los servicios de emergencias y permanezca con la persona que considera suicidarse hasta que llegue la ayuda.



¿SABÍA QUE...?

El 78% de los suicidios en todo el mundo ocurren en países con ingresos bajos o medios.

Hable

Usted puede tener miedo de sacar el tema, pero hablar abiertamente sobre los pensamientos y sentimientos suicidas puede salvar una vida.

No evite el tema porque le preocupe sembrar la idea del suicidio en esa persona. Eso no va a ocurrir. Sacar el tema muestra su apoyo a esa persona y su preocupación por ella.

Es normal sentirse incómodo al hablar de suicidio con alguien que usted piensa que tiene tendencias suicidas. Sin embargo, si ha detectado las señales de alerta, esa persona necesita ayuda inmediata. Esa ayuda empieza hablando con la persona.

No aplase la conversación hasta mañana porque quiera ver si las señales mejoran, actúe ahora.

Cómo empezar la conversación:

Aunque es importante elegir el momento y el lugar para tener una conversación sobre suicidio, debería centrarse principalmente en mostrar a esa persona que puede tener tendencias suicidas que a usted le importa y que quiere escuchar.

Prepárese para la conversación que va a tener. Escuchar las palabras "quiero matarme" de un familiar o alguien que le importa es profundamente impactante y angustiante. Trate de mantener la calma y la entereza, ésta es su oportunidad de ayudar.

Recuerde que esa persona está experimentando un gran dolor psicológico y su deseo no es morir sino terminar con ese dolor.

Intente centrar la conversación en entender qué causa el dolor y ofrecer ayuda y apoyo abordando los problemas.

Intente empezar la conversación con algo de lo siguiente:

"He estado preocupado por tí últimamente".

"Recientemente he notado algo diferente en tí y me pregunto qué tal estás".

"Quiero ver cómo estás porque no pareces tú mismo últimamente".

Preguntas que puede hacer:

Intente que la persona hable con usted abierta y honestamente. Dele la oportunidad de desahogar sus problemas y expresar sus sentimientos.

No necesita decir mucho, demuestre su preocupación escuchando, con paciencia y comprensión. Podría preguntar algo de lo siguiente:

"¿Cuándo empezaste a sentirte así?"

"¿Ha pasado algo que te haya hecho empezar a sentirte así?"

"¿Cómo puedo apoyarte mejor ahora?"

"¿Has pensado en obtener ayuda?"

Cosas útiles que puede decir:

Recuerde, si una persona con tendencias suicidas habla con usted y se desahoga, dígame que va a escucharle y a apoyarle. Una persona que está atravesando un episodio de pensamientos suicidas se siente aislada, reafírmele que no está sola.

Utilice frases como éstas:

"No estás solo en esto. Estoy aquí si me necesitas".

"Puede que no pueda saber exactamente cómo te sientes, pero me importas y te quiero ayudar".

Pautas para hablar con una persona con tendencias suicidas

Lo que hacer:

Ser usted mismo. Hágale saber a la otra persona que le importa. No existen las palabras concretas, sus propias palabras y su voz le mostrarán su preocupación.

Escuchar. Deje que la otra persona hable libremente, desahogue su dolor y airee su rabia. No importa lo negativa que parezca la conversación, el hecho de que tenga lugar es una señal positiva. Muestre paciencia y asegúrese de no prejuizar.

Ofrecer esperanza. Reafirme a la persona en que a usted le importa, en que la ayuda está a su disposición y en que los pensamientos suicidas son pasajeros.

Lo que no hacer:

Ser beligerante. Nunca discuta con una persona con tendencias suicidas. Evite decir cosas como "¿Cómo puedes hacerle esto a tu familia?" o "Mucha gente está peor que tú".

Sermonear. Actuar como impresionado, dar lecciones sobre el valor de la vida o decir que el suicidio está mal.

Prometer confidencialidad. Rechace prometer guardar el secreto. Una vida está en juego y usted podría necesitar hablar con un profesional de la salud mental para mantener a la otra persona a salvo. Si promete mantener sus conversaciones en secreto, podría verse obligado a romper su palabra.

Ofrecer solución a los problemas. Usted no puede solucionarlos por la otra persona.

Culparse a sí mismo. Usted no es responsable de la depresión o infelicidad de otra persona.

Cómo ayudar a alguien con tendencia suicida

Una persona suicida puede no pedir ayuda, pero eso no significa que no la desee. Las personas que terminan con su propia vida no desean morir, simplemente quieren dejar de sufrir.

La prevención del suicidio empieza por reconocer las señales de alerta y tomárselas en serio.

Responda rápido

Si un familiar o un amigo le dice que está pensando en la muerte o el suicidio, es importante evaluar el peligro inmediato en el que se encuentra esa persona.

Las siguientes preguntas pueden ayudarle a evaluar el riesgo inmediato de suicidio:

- ¿Tienes un plan de suicidio? (PLAN)
- ¿Tienes lo que necesitas para llevar a cabo tu plan (sustancias, arma, etc.)? (MEDIOS)
- ¿Sabes cuándo lo harías? (PLAZO)
- ¿Pretendes quitarte la vida? (INTENCIÓN)

Las personas con un mayor riesgo de suicidio tienen un PLAN, los MEDIOS para llevar a cabo el plan, un PLAZO para hacerlo y una INTENCIÓN de hacerlo.

Si un intento de suicidio parece inminente:

llame a un centro local de prevención del suicidio;

llame a los servicios de emergencia;

o lleve a la persona al hospital más cercano.

Aparte las armas, medicinas, cuchillos y otros objetos potencialmente letales del alcance, pero BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA DEJE A UNA PERSONA CON TENDENCIAS SUICIDAS SOLA.

Escuche y apoye

Si alguien próximo a usted tiene pensamientos suicidas, estar preparado para escuchar y ofrecer apoyo es una de las mejores formas de ayudarle. Hágale saber a esa persona que no está sola y que a usted le importa.

Pero recuerde, usted no es responsable de cómo se siente y usted no puede mejorar a esa persona. Solamente ella puede, con ayuda, adquirir un compromiso personal de recuperarse.

Haga un seguimiento

Busque ayuda profesional. Haga todo lo que esté en su mano para conseguirle a la otra persona la ayuda que necesita. Llame a una línea de prevención del suicidio para obtener consejo y contactos. Anime a la otra persona a ver a un profesional de la salud mental, ayúdele a encontrar un centro de tratamiento o acompañela al médico.

Supervise el tratamiento. Si el médico le receta medicación a la otra persona, asegúrese de la toma como se le ha indicado. Sea consciente de los posibles efectos secundarios y asegúrese de informar al médico si la persona parece empeorar.

Sea proactivo. Las personas que contemplan el suicidio a menudo no creen que se les pueda ayudar, por lo que usted debe ser más proactivo al ofrecer ayuda. No espere a que la otra persona le llame o que devuelva sus llamadas. Vaya a verla, llame otra vez, invítela a salir.

Fomente los cambios positivos en el estilo de vida. Tales como una dieta sana, suficiente sueño y salir de casa cada día. El ejercicio es muy importante ya que puede aliviar el estrés y promover el bienestar emocional.

Haga un plan de seguridad. Ayude a la otra persona a desarrollar un conjunto de pasos que prometa seguir durante una crisis suicida. Esto debería identificar los desencadenantes que pueden llevar a la crisis, como el aniversario de una pérdida, el alcohol o el estrés en las relaciones. Incluya también números de contacto del médico o terapeuta de la otra persona, así como amigos y familiares que pueden ayudar en una emergencia.

Aparte los medios potenciales de suicidio. Tales como medicinas, cuchillos, cuchillas o armas de fuego. Si es probable que esa persona tome una sobredosis, mantenga la medicación cerrada o dele solamente la que necesite cada vez.

Continúe su apoyo a largo plazo. Incluso cuando la crisis inmediata haya pasado, siga en contacto con la otra persona, y compruebe su estado periódicamente visitándola. Su apoyo es vital para asegurarse de que su amigo o familiar sigue la senda de la recuperación.

El suicidio en adolescentes y ancianos

Además de los factores de riesgo generales para el suicidio, tanto adolescentes como ancianos pueden presentar un mayor riesgo de suicidio.

Suicidio en adolescentes

El suicidio en los adolescentes es un grave y creciente problema. Los años de adolescencia pueden ser emocionalmente turbulentos y estresantes. Los adolescentes se enfrentan a la presión del éxito y la integración. Tienen problemas de autoestima y sensación de aislamiento. Para algunos, esto conduce al suicidio. La depresión es también un grave factor de riesgo de suicidio adolescente.

Los factores de riesgo del suicidio adolescente incluyen:

- Intentos de suicidio anteriores
- Problemas de salud mental
- Historial de abuso o maltrato
- Historial familiar de suicidio
- Trastornos de abuso de sustancias o alcohol
- Pérdidas financieras o sociales
- Interrupción de relaciones
- Aislamiento o falta de apoyo social
- Fácil acceso a métodos o medios de suicidio
- Exposición a otras personas que han cometido suicidio

Señales de alerta en adolescentes

- Hablar sobre suicidio
- Hacer afirmaciones sobre sentirse desesperanzado, impotente o inútil
- Intensificación de la depresión
- Preocupación por la muerte
- Tomar riesgos innecesarios o exhibir un comportamiento autodestructivo
- Comportarse de forma impulsiva o agresiva
- Pérdida de interés en las cosas que normalmente le importan

Suicidio en ancianos

Las tasas más altas de suicidio entre todas las franjas de edad se dan entre personas de 65 años y mayores. Uno de los factores que contribuyen es la depresión en ancianos sin diagnosticar ni tratar.

Otros factores de riesgo para el suicidio en ancianos incluyen:

- Muerte reciente de un ser querido, aislamiento y soledad
- Enfermedad física, incapacidad o dolor
- Cambios significativos en la vida, como jubilación o pérdida de independencia
- Pérdida de la razón de ser

Señales de alerta en ancianos

- Leer sobre muerte y suicidio
- Aumento del consumo de alcohol o medicinas
- Imposibilidad de cuidarse o de seguir instrucciones médicas
- Acumular medicinas o interés repentino en las armas
- Aislamiento social, despedidas elaboradas, prisa por hacer o revisar el testamento

Ayudar a alguien con tendencias suicidas requiere mucho valor. Ver a un ser querido tener pensamientos sobre acabar con su vida puede suscitar muchas emociones difíciles. Cuando esté ayudando a una persona en esa situación, no se olvide de cuidar de sí mismo. Busque alguien en quien confíe para hablar sobre lo que siente y recibir apoyo usted también.



¿SABÍA QUE...?

De media, hay un suicidio consumado por cada 25 intentos.

Si usted tiene pensamientos suicidas

Usted no está solo, mucha gente ha tenido pensamientos suicidas en algún momento de su vida.

Pensar en el suicidio no es un signo de fracaso, significa que tiene más dolor del que puede manejar en este momento. Este dolor parece abrumador y permanente, pero con tiempo y apoyo, puede superar sus problemas y el dolor y los pensamientos suicidas desaparecerán.

Coja el teléfono y llame a una línea de prevención del suicidio, a un médico, a un amigo o a un ser querido. Pueden ayudarle a ver soluciones en las que no ha pensado. Deles la oportunidad de ayudarle.

Hablar sobre cómo se siente y compartir sus emociones puede liberar mucha de la presión que acumula y ayudarle a identificar un modo de tratar con ello.

Recuerde que las crisis suicidas son casi siempre temporales. Dese tiempo para que las cosas cambien y el dolor que tiene ahora se vaya. Hay soluciones.