

## **Cómo reconocer las señales que pueden advertir una tendencia suicida**

**1-Reconoce los signos de advertencia mentales y emocionales**

**2-Reconoce los signos de advertencia conductuales**

**3-Reconoce los factores de riesgo suicidas**

**4-Habla con una persona suicida**

**5-Actúa para evitar un suicidio**

**6-Lidia con tus propios pensamientos suicidas**

---

**Publicado en:**

<http://es.wikihow.com/reconocer-las-se%C3%B1ales-que-pueden-advertir-una-tendencia-suicida>

## Parte 1 de 6: Reconoce los signos de advertencia mentales y emocionales



1.

### 1

Reconoce los patrones de pensamiento suicidas. Hay variedad de patrones de pensamiento que a menudo se presentan en aquellos que intentan el suicidio.<sup>[4]</sup> Si alguien te dice que experimenta uno o más de estos problemas, quizás debas preocuparte. Por ejemplo:

- A menudo, los individuos suicidas se obsesionan con un pensamiento y son incapaces de dejar de repetirlo en su cabeza.
- A menudo, los individuos suicidas creen que no hay esperanza para ellos ni una forma de terminar con el dolor además de matarse.
- A menudo, los individuos suicidas ven la vida como algo sin valor o creen que no tienen control sobre ella.
- A menudo, los individuos suicidas describen la sensación de tener niebla en el cerebro o tienen dificultades para concentrarse.



## 2

Reconoce las emociones suicidas. De igual manera, los individuos suicidas experimentan a menudo estados emocionales afligidos que pueden llevar a acciones drásticas. Por ejemplo:

- A menudo, las personas suicidas sufren de cambios de humor extremos
- A menudo, los individuos suicidas experimentan ira, rabia o sentimientos vengativos extremos.
- A menudo, los individuos suicidas sufren de niveles altos de ansiedad.
- Además, son irritables frecuentemente.
- A menudo, las personas suicidas experimentan sentimientos fuertes de culpa o vergüenza o la sensación de ser una carga para otros.
- A menudo, las personas suicidas experimentan una sensación de soledad y aislamiento, incluso entre otras personas y quizás exhiban signos de vergüenza o humillación.



### 3

Reconoce las advertencias verbales. Hay muchas pistas verbales que pueden indicar que alguien experimenta este tipo de aflicción y planea quitarse la vida. Por ejemplo, si alguien habla mucho sobre morir, puede ser una señal si la persona no suele hacerlo.<sup>[12]</sup> También hay muchos otros indicadores verbales que debes identificar, como alguna de las frases más abajo.<sup>[13][14][15]</sup>

- “No vale la pena”, “No vale la pena vivir” o “Ya no importa”.
- “No podrán lastimarme porque ya no estaré”.
- “Me extrañarán cuando me vaya” o “Se arrepentirán cuando no esté”.
- “No puedo aguantar el dolor” o “Ya no puedo lidiar con todo esto, la vida es demasiado dura”.
- “Estoy tan solo que desearía morir”.
- “Tú, mi familia, mis amigos, mi novia o mi novio estarán mejor sin mí”.
- “La próxima vez tomaré suficientes pastillas para terminar lo que empecé”.
- “No te preocupes, ya no estaré para lidiar con esto”.
- “Ya no interferiré mucho más”.
- “Nadie me entiende. Nadie se siente como yo”.
- “Siento que no hay salida” o “No hay nada que pueda hacer para mejorar esto”.
- “Estaría mejor muerto” o “Desearía nunca haber nacido”.



## 4

Atento a la mejoría repentina. Ten en mente que la probabilidad más alta de suicidio no se da necesariamente cuando una persona parece haber tocado fondo, sino cuando parece comenzar a mejorar.

- Una mejoría repentina puede indicar que el individuo está en paz con su decisión de terminar su vida y quizás hasta tenga un plan para hacerlo.
- Por ello, si alguien ha estado mostrando signos de depresión o sentimientos suicidas y repentinamente parece mucho más feliz, debes tomar pasos preventivos de inmediato.

## Parte 2 de 6: Reconoce los signos de advertencia conductuales



### 1

Busca signos de *ata dura de cabos*. La gente que planea suicidarse puede tomar medidas para terminar con sus asuntos antes de proceder. Este es uno de los principales signos de advertencia, pues alguien que ata cabos probablemente tiene un plan en mente. Un individuo suicida puede hacer una o varias de las siguientes acciones para prepararse:

- Regalar tus posesiones preciadas.
- Hacer arreglos financieros, como escribir un testamento repentinamente.<sup>[19]</sup>
- Despedirse de sus seres queridos. Una persona que considera el suicidio quizás comience a despedirse de corazón en momentos raros.





## 2

Identifica la conducta temeraria y peligrosa. Debido a que las personas suicidas sienten que no tiene razón para vivir, quizás tomen riesgos que podrían ocasionarles la muerte, como actuar temerariamente o con los sentidos disminuidos. Te presentamos algunos signos potenciales que debes vigilar:

- Uso excesivo de drogas (legales o ilegales) y alcohol.
- Conducción temeraria, como a demasiada velocidad o bajo la influencia de sustancias.
- Sexo sin protección, a menudo con muchas parejas.



### 3

Busca medios para cometer suicidio. Es buena idea investigar si la persona ha comprado un arma recientemente o se está abasteciendo de pastillas legales o ilegales.

- Si alguien parece coleccionar medicinas o compra armas nuevas sin motivo aparentemente, es importante actuar inmediato. Una vez que su plan esté en marcha, la persona podría cometer suicido en cualquier momento.





## 4

Identifica el aislamiento social. Evitar a los amigos, la familia o los colegas es común entre los individuos suicidas, quienes a menudo se aíslan de las interacciones sociales normales.

- Actúa, en lugar de solo escuchar cuando alguien dice: *Quiero que me dejen en paz.*



## 5

Identifica los cambios extremos en la rutina. Si alguien deja de ir a su partido de baloncesto semanal o a su noche de juegos favorita, podría tratarse de un signo de advertencia.

- Saltarse las salidas o las actividades que normalmente disfruta, puede indicar que alguien se siente infeliz, deprimido o quizás suicida.



## 6

Identifica la conducta aletargada inusual. Los individuos con depresión suicida a menudo tienen poca energía para tareas mentales y físicas básicas. En particular, busca lo siguiente:

- Dificultad inusual para tomar decisiones ordinarias.
- Pérdida de interés por el sexo.
- Falta de energía general, acompañada de conductas como quedarse en cama todo el día.



## 7

Busca signos de advertencia en adolescentes. Si la persona en cuestión es adolescente, busca signos comunes adicionales y posibles desencadenantes.<sup>[32][33]</sup> Por ejemplo:

- El adolescente está en problemas con su familia o con la ley.
- Circunstancias de la vida, como una ruptura reciente con el novio o novia, no ingresar a la universidad elegida o la pérdida de un amigo cercano.
- Falta de amigos, dificultades en situaciones sociales o aislamiento de los amigos cercanos.
- Problemas con el cuidado personal, como comer en exceso o muy poco, problemas de higiene como duchas poco frecuentes o falta de cuidado de la apariencia personal. Por ejemplo, un adolescente que deja de usar maquillaje o de vestirse bien repentinamente.
- Dibujo o pintado de escenas de muerte.
- Los cambios repentinos en la conducta normal, como una caída drástica en las notas, los cambios de personalidad drásticos o las acciones rebeldes también pueden ser signos de advertencia.
- Las condiciones como los desórdenes alimenticios, como la anorexia o la bulimia, también pueden desencadenar sentimientos de depresión, ansiedad o posible suicidio. Un niño o un adolescente que sufre de acoso o que acosa a otros puede estar en un riesgo de suicidio mayor.

## Parte 3 de 6: Reconoce los factores de riesgo suicidas



1.

### 1

Considera el historial y las circunstancias actuales. La experiencia de un individuo, tanto reciente como distante, también puede aumentar la probabilidad de intentar suicidarse.

- La muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, una enfermedad seria (en especial que involucre dolor crónico), el acoso y otros eventos de la vida muy estresantes pueden actuar como desencadenantes de suicidio y poner a alguien bajo un riesgo mayor.
- Es de particular importancia si un individuo ha intentado cometer suicidio antes.
- Es muy probable que alguien que ya ha intentado cometer suicidio lo haga de nuevo. En efecto, un quinto de las personas que muere por suicidio ya lo ha intentado antes.
- Un historial de abuso físico o sexual también pone a alguien bajo riesgo de suicidio mayor.





## 2

Considera la salud mental del individuo. La presencia de un desorden mental subyacente, como la bipolaridad, la depresión severa, la esquizofrenia o un historial de desórdenes similares es un factor de riesgo importante. En efecto, el 90 % de los casos de suicidio está ligado a la depresión o a otra enfermedad mental, mientras que 66 % de las personas que consideran seriamente el suicidio tienen un desorden mental de algún tipo.

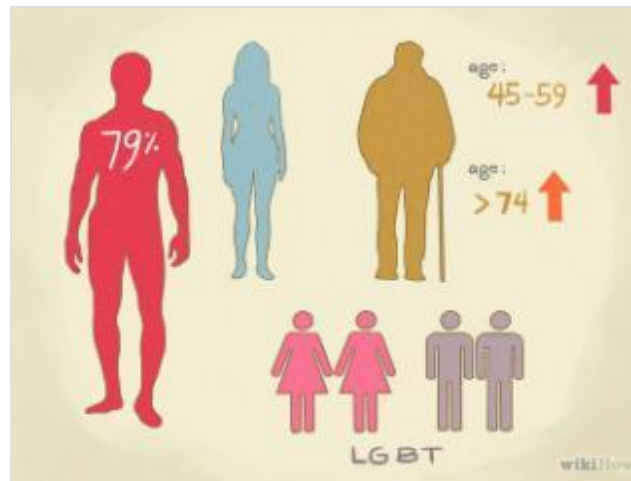
- Los desórdenes caracterizados por la ansiedad o la agitación (como el desorden de estrés postraumático) y el control de impulsos débil (bipolaridad, abuso de sustancias, etc.) son los factores de riesgo principales para hacer un plan suicida y un intento de suicidio.
- Los síntomas de enfermedades mentales que incrementan el riesgo de suicidio incluyen la ansiedad, los ataques de pánico, la desesperación, la desesperanza, el sentimiento de ser una carga, la pérdida de interés y de placer y el pensamiento ilusorio.
- Si bien la relación estadística entre el suicidio y la depresión es complicada, la mayoría de personas que mueren por suicidio sufren de depresión severa.
- Las personas con más de un problema mental tienen un riesgo de suicidio especialmente alto. Tener dos desórdenes mentales casi dobla el riesgo de suicidio, mientras que tres casi triplican el riesgo, a diferencia de las personas que sufren de uno solo.



### 3

Investiga el historial de suicidio familiar. Los científicos no están seguros aún de si la causa principal es el entorno, la herencia o una combinación de ambos, pero el suicidio sí que parece venir de familia.

- Al menos algunas investigaciones sugieren que esta relación se debe a causas genéticas, por lo que incluso si una persona no fue criada por sus padres biológicos, quizás sea un factor de riesgo.<sup>[42]</sup> Las influencias del entorno de vida familiar también juega un papel.



## 4

Considera las estadísticas demográficas del suicidio. Si bien cualquiera puede adoptar actitudes suicidas, si hablamos estadísticamente, algunos grupos sociales tienen tasas más altas de suicidio que otros. Si alguien a quien conoces está en riesgo, considera lo siguiente:

- Es más probable que los hombres cometan suicidio. En todo grupo étnico y de edad, la tasa de suicidio en hombres es cuatro veces más alta que en mujeres. En efecto, los hombres componen 79 % de todos los suicidios.<sup>[43]</sup>
- Al margen del género, los individuos LGBT (lesbianas, gais, bisexuales y transexuales) tienen cuatro veces más probabilidades de cometer suicidio.<sup>[44]</sup>
- La gente mayor tiene mayores probabilidades de cometer suicidio que la gente joven. Las personas entre los 45 y los 59 años tienen la tasa de suicidio más alta, mientras que las personas mayor de 74 años tienen la segunda tasa más alta de suicidio.
- Además, los nativos americanos y los caucásicos (blancos) son estadísticamente más propensos a cometer suicidio que otros grupos étnicos.<sup>[46]</sup>
- Esta tendencia no quiere decir que no debes preocuparte por alguien que no sea parte de estos grupos de alto riesgo. Si la persona que te preocupa muestra signos suicidas, al margen del género o la edad, toma la situación con seriedad. Sin embargo, si alguien forma parte de estos grupos, el riesgo podría ser mayor.

## Parte 4 de 6: Habla con una persona con ideas suicidas



1.

### 1

Usa el tono adecuado. Si alguien a quien conoces exhibe signos suicidas, una de las cosas más importantes por hacer es hablarle sobre lo que has notado de una manera no sentenciosa y amorosa.

- Sé un buen oyente. Mantén el contacto visual, pon mucha atención y responde en un tono amable.



## 2

Trata el tema directamente. Un buen punto de inicio es decir “He notado que has estado muy deprimido últimamente y he estado muy preocupado. ¿Tienes pensamientos suicidas?”.

- Si la persona dice que sí, el siguiente paso es preguntarle “¿Tienes un plan para cometer suicidio?”.
- Si la respuesta es afirmativa, **¡llama a emergencias de inmediato!** Una persona que tiene un plan debe recibir ayuda de inmediato. Quédate con esa persona hasta que llegue la ayuda.<sup>[47]</sup>





### 3

Evita empeorar la situación. Hay cosas que pueden parecer útiles, pero que en realidad incrementan la culpa o la vergüenza del individuo suicida.

Por ejemplo, debes evitar comentarios como los siguientes:

- “Mañana será un nuevo día. Todo se verá mejor”.
- “Podría ser peor. Debes sentirte afortunado por todo lo que tienes”.
- “Tienes mucho que esperar” o “Todo juega a tu favor”.
- “No te preocupes. Todo va a estar bien”.



## 4

Evita los comentarios que parezcan despectivos. Algunos comentarios pueden comunicar la idea que no tomas los sentimientos de la otra persona con seriedad.<sup>[49]</sup> Evita comentarios como los siguientes:

- “Las cosas no están tan mal”.
- “No te atreverías a lastimarte”.
- “También me he sentido abrumado, pero lo he superado”.



## 5

No guardes secretos. Si alguien te confía que tiene pensamientos suicidad, no accedas a mantener el asunto en secreto.

- Esta persona necesita ayuda tan pronto como sea posible. Mantener el asunto en secreto solo retrasará la ayuda.

## Parte 5 de 6: Actúa para evitar un suicidio



1.

### **1**

Llama a emergencias. Si crees que alguien está en riesgo inmediato de suicidio, llama a emergencias de inmediato.



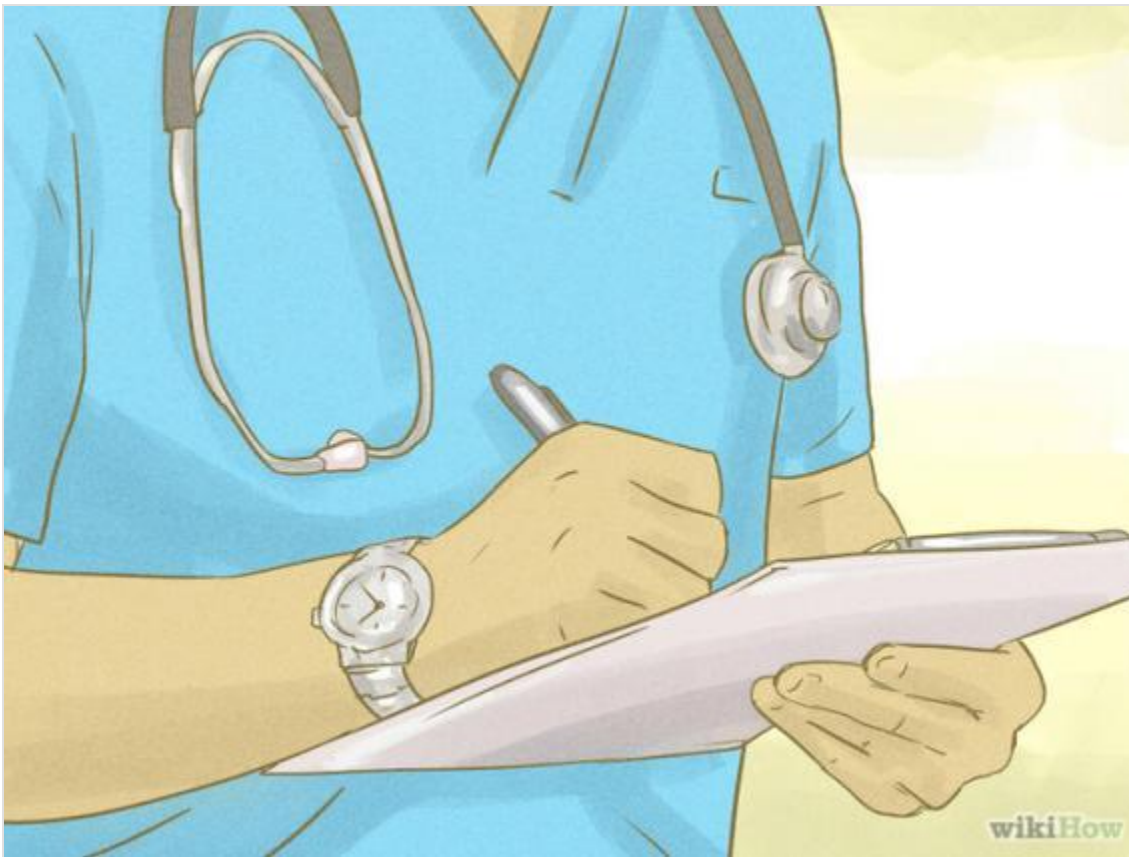
2.

## 2

Llama a una línea de ayuda contra el suicidio. Las líneas de ayuda contra el suicidio no son solo para gente suicida. También proporcionan ayuda para personas que intentan evitar el suicidio de otra persona.

- Incluso si solo quieres saber qué hacer, una línea de ayuda contra el suicidio puede ayudar. Pueden guiarte por la situación inmediata o instruirte a tomar acciones más serias. También tienen conexión con doctores y consejeros.





### 3

Refiere a la persona suicida con un profesional. Asegúrate de que esa persona vea a un profesional de salud mental lo más pronto posible.<sup>[54]</sup> Los números de ayuda contra el suicidio proporcionados arriba pueden referirte a un psicólogo o psiquiatra licenciado o puedes encontrar alguien especializado en tu área mediante Internet.

- Al estar presente para esa persona y darle ayuda profesional, puedes evitar un suicidio y salvar una vida.
- No pierdas tiempo. A veces, evitar un suicidio es cuestión de días o incluso horas, por lo que mientras antes esa persona reciba ayuda, mejor.



#### 4

Notifica a los familiares. Quizás sea útil contactar a los padres, guardianes o seres queridos del individuo suicida.

- Esto puede quitarte algo de presión, pues pueden involucrarse para evitar que esa persona cometa suicidio.
- Involucrar a dichos individuos también puede ayudar a que la persona suicida vea que otros se preocupan por ella.



## 5

Elimina los medios de suicidio. Si es posible, elimina todo objeto letal de la casa del individuo.<sup>[56]</sup> Eso incluye armas de fuego, drogas, otras armas o venenos.

- Sé minucioso. Las personas pueden matarse con muchos objetos de los que no sospecharás.
- Los artículos como el veneno para ratas, los productos de limpieza e incluso los cuchillos ordinarios pueden utilizarse para intentar el suicidio.
- Alrededor del 25 % de todos los suicidios suceden por asfixia. Por lo general, esto equivale a ahorcamiento. Asegúrate de eliminar artículos como corbatas, cinturones, sogas y sábanas.
- Deja que el individuo sepa que conservarás estos artículos hasta que se sienta mejor.



## 6

Sigue dando apoyo. Incluso luego de que el peligro inmediato haya pasado, sigue en contacto con esa persona. Es probable que alguien deprimido o que se siente aislado no pida ayuda, por lo que tendrás que hacerte presente. Llama, visita y mantente en contacto con esa persona frecuentemente para saber lo que hace. Te presentamos algunas otras maneras de proporcionar apoyo continuo: <sup>[58]</sup>

- Asegúrate de que la persona vaya a sus terapias. Ofrécele llevarla para asegurarte de que siga en tratamiento.
- Asegúrate de que tome las medicinas prescritas.
- No le permitas beber alcohol ni usar drogas. Una persona suicida no debe hacerlo.
- Ayuda a la persona a hacer un plan de seguridad en caso de que tenga pensamientos suicidas. Se trata de una lista de cosas que la persona puede hacer para evitar el suicidio, como llamar a los seres queridos, quedarse con un amigo o incluso internarse en un hospital.

## Parte 6 de 6:

### Lidia con tus propios pensamientos suicidas



1.

## 1

Llama a emergencias. Si experimentas los sentimientos suicidas descritos anteriormente, estás en un riesgo inminente de cometer suicidio (cuando tienes un plan y la manera de llevarlo a cabo) llama a emergencias de inmediato. Necesitas ayuda de emergencia.<sup>[69]</sup>

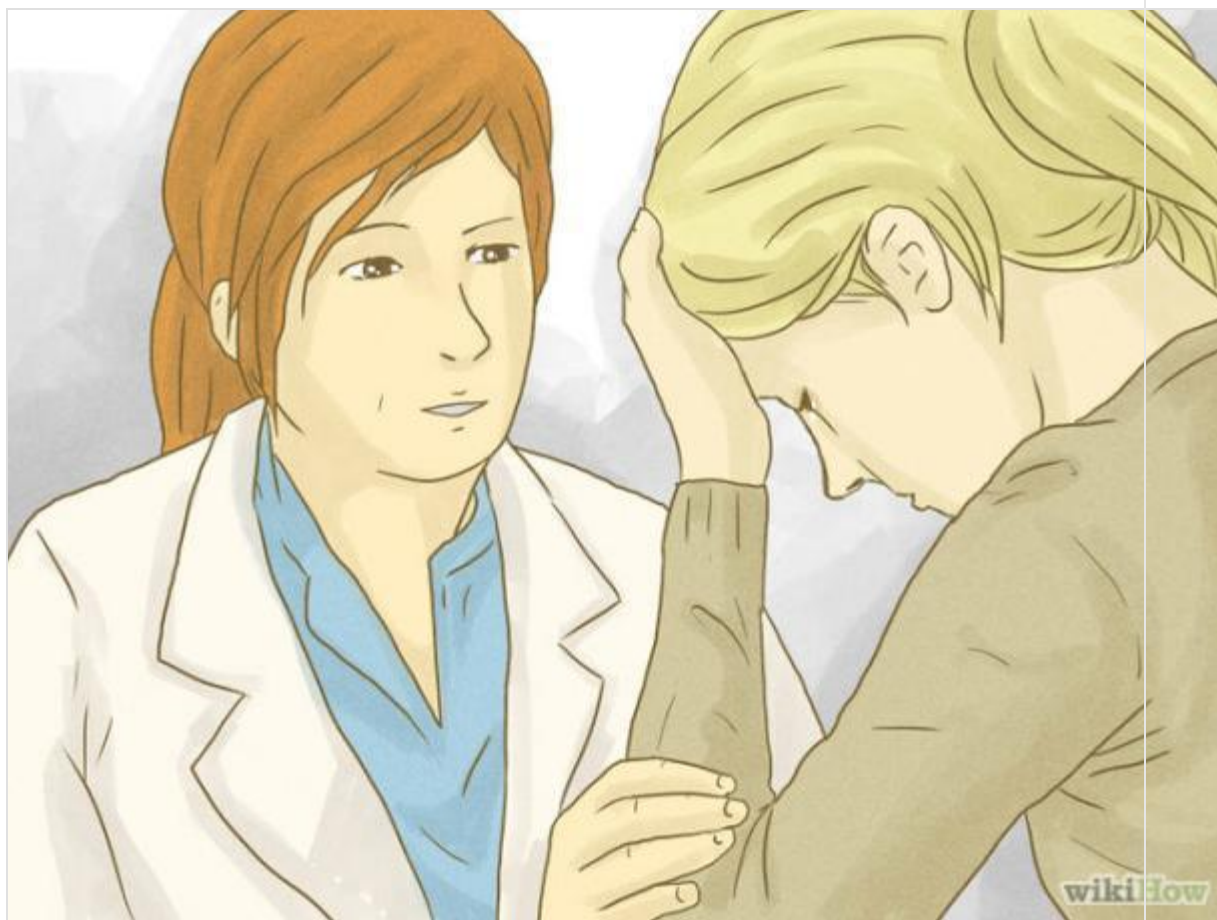




2.

## 2

Llama a una línea de ayuda contra el suicidio. Mientras esperas a que respondan, llama a la línea nacional para la prevención del suicidio al 911. Esto te ayudará a pasar el tiempo y disminuir el riesgo hasta recibir ayuda.



3.

### 3

Ve a un profesional de la salud mental. Si tienes pensamientos y sentimientos suicidas, pero no tienes un plan, haz una cita con un terapeuta o consejero.

- Si tu situación empeora mientras esperas la cita e ideas un plan suicida, llama al 911.

## Consejos

- No pretendas que alguien se acerque y te diga **quiero matarme**. Muchas personas que planean suicidarse nunca le dicen a nadie exactamente lo que planean. Si alguien que conoces exhibe signos de advertencia, no esperes a que las cosas empeoren antes de buscar ayuda.
- Otros quizás muestren solo signos sutiles. Por ello, es importante ser muy observador cuando hay personas bajo riesgo de suicidio, como cuando alguien ha experimentado un trauma, abusa de sustancias o tiene un historial de enfermedades mentales, de modo que puedas identificar los signos que muestran.
- Ten en mente que no todo el mundo que considera el suicidio muestra signos evidentes de factores de riesgo. En efecto, alrededor de 25 % de víctima de suicidio quizás no muestren signos en absolutos.<sup>[62]</sup>

## Advertencias

- No intentes hacerlo sin ayuda. Si alguien a quien conoces tiene conducta suicida, no intentes ayudarlo a superarlo por tu cuenta. La persona necesita ayuda profesional.
- Si haces todo lo posible y la persona continúa con sus planes de suicidio, es importante no culparte a ti mismo.