

## Suicidio: cómo prevenirlo y acompañar a personas en riesgo

**Hablar abiertamente sobre la problemática, mostrarnos disponibles emocionalmente, conocer las señales de alerta y saber a dónde recurrir en busca de ayuda, son algunas recomendaciones para intervenir a tiempo**



Acompañar a personas con problemas de salud mentalshutterstock

**Hablar de suicidio** es doloroso y puede ser incómodo, pero **es indispensable**. A pesar de que hasta hace algunos años se consideraba mejor evitar el tema, la Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya que hablar abiertamente de esta problemática social, así como ofrecer ayuda en el momento oportuno, **contribuyen a salvar vidas**. Otro desafío es desarmar **los mitos o creencias falsas** que siguen instalados, como el pensar que “toda persona que se suicida [está atravesando una depresión](#)”. **Suicidio y depresión no siempre van de la mano**.

### RIESGO DE SUICIDIO: DÓNDE RECURRIR EN BUSCA DE AYUDA

¿Podemos identificar si una persona que amamos está pensando en quitarse la vida? ¿Nuestra intervención es capaz de marcar una diferencia? ¿Qué debemos hacer y qué es mejor evitar? **¿Se puede prevenir un suicidio?** Estas son algunas sugerencias y reflexiones de las y los especialistas consultados por LA NACION:

- **Buscar siempre ayuda profesional:** La ideación suicida implica un proceso gravísimo, de mucho peligro, que no siempre puede ser identificado por familiares o amigos, sino por profesionales. Por eso, Silvia Ongini, psiquiatra infantojuvenil del departamento de pediatría del Hospital de Clínicas, advierte que buscar ayuda de especialistas en la materia y no perder tiempo, es fundamental. “Lo que importa de nuestra parte es estar al lado de esa persona y acompañarla para que vaya a un especialista”, agrega Nora Fontana, psicóloga especializada en tanatología y suicidología y vicepresidenta del [Centro de Asistencia al Suicida Buenos Aires \(CAS\)](#). Cuando vemos una situación que nos parece rara o nos llama la atención, **no tenemos que dudar en buscar ayuda**. “También pueden llamarnos al CAS y nosotros darles una ayuda calificada a través de voluntarios preparados para hacerlo, hasta que el médico o profesional pueda ver a la persona”, detalla Fontana, y recuerda que el CAS brinda una respuesta

gratuita, anónima, voluntaria e inmediata, una primera ayuda ante una situación de emergencia que **no reemplaza el recurrir a un profesional**.

- **Hablar abiertamente de la problemática:** “¿Alguna vez pensaste en quitarte la vida?” es una pregunta que no debemos esquivar hacer cuando lo consideramos necesario. Preguntar sobre la existencia de ideas suicidas no incrementa el riesgo: al contrario, puede ser la única oportunidad de iniciar acciones preventivas. “Hablar salva vidas”, resume Fontana. Hablar sobre lo que le está sucediendo a la persona **puede contribuir a reducir la tensión psíquica** que supone la ideación de muerte **y a que sienta que no está sola**, que su dolor no nos resulta indiferente, que estamos a su lado para acompañarla.
- **Tener una escucha activa:** Mostrarnos receptivos, **presentes e incondicionales**, es fundamental para quien está atravesando una crisis profunda. La escucha es indispensable y, en muchos casos, **las líneas telefónicas de atención se vuelven herramientas importantes** para acompañar en momentos de desesperación, no solo a las personas en riesgo, sino también a familiares o amigos que no saben cómo acompañarlas. Si necesitamos asesoramiento sobre los pasos a seguir, podemos recurrir a estas líneas para hacer una primera consulta.
- **Entender que no podemos dar soluciones mágicas, pero sí ayudar a buscar respuestas:** El suicidio es multicausal y lo que hay detrás, en todos los casos, es una sensación de dolor existencial profundo que se percibe como interminable. “Creemos que la persona que piensa en el suicidio no quiere acabar con su vida, sino acabar con el dolor”, reflexiona Marcos Vanzini, licenciado en teología, socio de la Asociación Argentina de Salud Mental y referente de la asociación civil [Escenarios Saludables](#), dedicada a la formación de la comunidad en la prevención del suicidio, sobre todo en jóvenes. Por eso, considera clave que uno pueda “acercarse de alguna manera, prendiendo luces en esa oscuridad, **haciendo notar que ese dolor se ve y que hay esperanzas** o que, si bien uno no tiene una respuesta, se compromete a estar al lado de la persona para buscarla”.
- **Reconocer el riesgo:** Existen varias [creencia falsas entorno al suicidio](#), por ejemplo el considerar que “el que dice que se va a suicidar en realidad no lo hace” o “no desea morir, solo quiere llamar la atención”. Los especialistas advierten que se trata de “personas a las que le han fallado sus mecanismos de adaptación y no encuentran alternativas, excepto la de atentar contra su propia vida”. Es un error pensar que se trata de “un capricho”.

#### PREVENCIÓN. PENSAMIENTOS SUICIDAS: A QUÉ SEÑALES DE ALERTA ESTAR ATENTOS

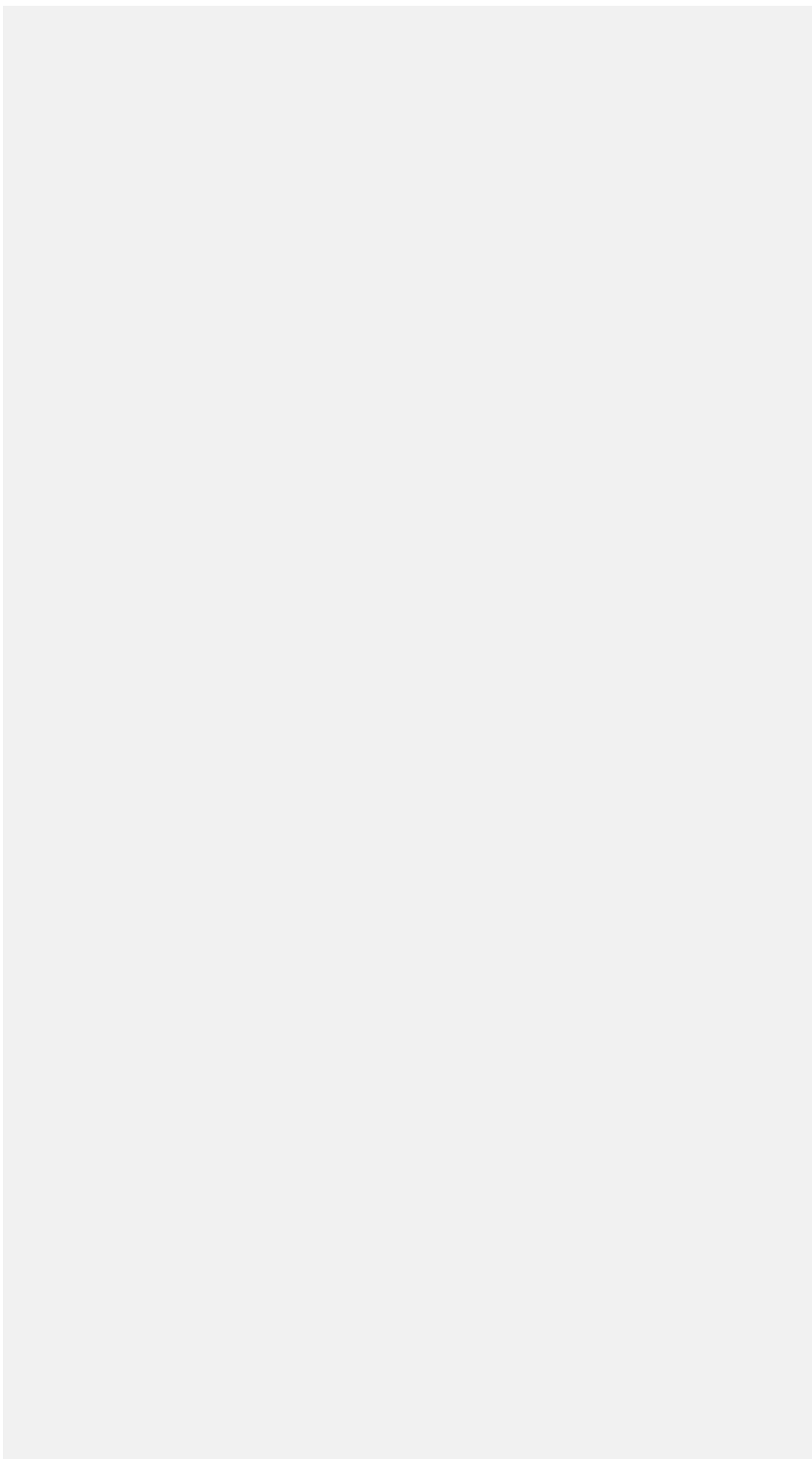
- **No dejar sola a la persona:** Hasta que pueda recibir ayuda profesional, no debemos separarnos de quien está en riesgo. Para esto, es clave que familiares y amigos puedan establecer “turnos” en caso de que alguien no pueda acompañarla de forma constante hasta ver al especialista.
- **Mostrarnos empáticos:** Evitar **juzgar, criticar, contradecir, desvalorizar o minimizar** los problemas o sentimientos de quien tiene ideas suicidas. El objetivo es ayudar a que la persona encuentre otras soluciones, a que logre visualizar que hay otros caminos posibles. “Lo que necesita es alguien que la ayude a salir de ese dolor. Acercarle las líneas telefónicas, acompañarla a un profesional, recordarle que vamos a estar con ella de forma comprometida y que, aunque no podemos sacarle ese dolor, sí podemos acompañarla para que sea menor”, explica Fontana.
- **Conocer las señales de alerta:** No en todos los casos las personas que se quitan la vida dan previamente señales de alerta. Sin embargo, en muchos otros sí. Pero como advierte Fontana, no siempre es fácil captarlas. “Tenemos que tener una cercanía

afectiva, una mirada afinada, una escucha activa, en donde estemos con una atención muy plena, centrada en quien tenemos cerca”, dice la vicepresidenta del CAS. Algunas señales a las que debemos prestar atención son: cambios bruscos de comportamiento y **altibajos emocionales**; sueño constante o insomnio; **ansiedad, depresión, conductas autodestructivas**; cambios en la alimentación; aislamiento; **el sentirse atrapado o “ser una carga”**; desesperanza o no poder proyectar un futuro favorecedor. En el caso de los jóvenes, Vanzini suma: “Hay que prestar mucha atención a la forma en que se expresan, por ejemplo, en las redes sociales; también cuando tienen problemas para dormir o comer, no algo puntual de un día o dos, sino que viene de un proceso de decaimiento; y al llanto inconsolable, entre otras cosas”.

- **No esperar a que el dolor sea intenso para intervenir:** Es fundamental que estemos atentos al dolor del otro y no esperar a que la persona esté en riesgo de vida para intervenir. En ese sentido, Vanzini subraya la importancia de la comunidad: “Entre medio de la persona que está en riesgo suicida y un profesional de la salud que lo pueda acompañar en un proceso más hondo, está la comunidad, que es la primera que puede darse cuenta que está en ese riesgo, prestar una ayuda, estar presente, poner una mano en el hombro y romper el aislamiento que muchas veces encierra a la persona con riesgo suicida”.
- **Informarse:** cuanto más hablemos y nos informemos sobre suicidio, más chances habrá de prevenir. “El secretismo y el tabú es el peor caldo de cultivo para que esto se multiplique”, advierte Vanzini.
- **Agudizar la desconfianza:** cuando alguien nos dice “está todo bien” a pesar de lo que nosotros estemos percibiendo, es fundamental interpelarlo. Poder decirle a la persona: “No te creo que no te pasa nada, no te veo bien”, para poder ahondar en sus sentimientos y **no quedarse solo con lo superficial**.
- **Si no sabemos qué decir, admitirlo:** Frases como: “Mirá, no sé qué decirte, pero vamos a acompañarte, a tratar de ayudarte para que puedas encontrar una solución y un poco de luz en este túnel oscuro”, son para Vanzini una forma de estar presente y **no ir “con soluciones armadas o consejos”**.

## Los que quedan

Silvana A. Savio es doctora en psicología y autora de *Los que quedaron. Padres y madres que perdieron a un hijo o a una hija por suicidio* (Dunken). Para la especialista, un tema del que no suele hablarse es **el riesgo de suicidio de los familiares directos de la persona que se suicidó**. Considera que tomar conciencia de que en estos casos el riesgo aumenta de manera alarmante, es el primer paso para la prevención. “No hay evidencias de que exista un gen del suicidio. Sin embargo, una familia en la que alguien se suicidó, tiene más riesgo de otro suicidio. Puede ser que haya factores ambientales que juegan su papel, herencia de depresión o de características del temperamento –señala–. Además, se abre una puerta a que el suicidio sea una ‘alternativa’ más para terminar con el sufrimiento”.



“No hay evidencias de que exista un gen del suicidio. Sin embargo, una familia en la que alguien se suicidó, tiene más riesgo de otro suicidio”, advierte Savio. Reconocer este riesgo, es el primer paso para prevenir. Shutterstock

#### GRUPOS PARA FAMILIAS EN DUELO, UN ESPACIO FUNDAMENTAL DE ENCUENTRO

En ese sentido, el familiar puede comenzar a sufrir **una agonía emocional que perciba como intolerable**, sentir que su vida ya no tiene sentido o “querer unirse a la persona que murió, irse con él o con ella”. **¿Qué podemos hacer para acompañar en estos casos?** Savio enumera:

- **Estar muy atentos al dolor de los familiares** luego de un suicidio. Alertar a otros familiares si uno sospecha que alguno está en mayor riesgo.
- **Mostrarse disponible para hacer compañía o para hablar**; dejar que la persona exprese como pueda ese dolor indecible.
- **Brindar esperanza, pero sin minimizar con frases hechas** como “esto ya va a pasar” o “tenés que ser fuerte por los demás”. Dar lugar a la expresión de las emociones extremas y cambiantes.
- **Estar presentes físicamente**, con disponibilidad de tiempo para ayudar con las tareas de la casa, incentivar a que se alimenten bien, etc. Ayudarlos a conectarse con pequeñas rutinas cotidianas para mantener la vida andando.

#### CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA EN DUELO POR EL SUICIDIO DE UN FAMILIAR

- **Estar presentes a nivel de apoyo emocional y afectivo**, para reducir la sensación de desconexión que suele existir en los familiares cercanos luego de un suicidio.
- **Mantener el entorno seguro**, minimizando el acceso a elementos que pudieran llevar a la muerte en un acto de desesperación (drogas, medicamentos, armas de fuego, etc).
- **Estar atentos a la necesidad de una ayuda médica**, puntual y temporaria, de un psiquiatra. “No siempre es posible superar todo solo a fuerza de voluntad”, señala Savio.

#### Más información:

- **Escenarios Saludables:** convencidos del rol fundamental que cumple la comunidad en la prevención del suicidio, brindan charlas y cursos abiertos, entre otros servicios. Tienen presencia en Buenos Aires, Santiago del Estero y Salta, además de realizar actividades virtuales. Más info: [Instagram](#), [Facebook](#) o por mail escribiendo a [asociacionescenariosaludables@gmail.com](mailto:asociacionescenariosaludables@gmail.com)
- La Dra. Silvana A. Savio es autora del libro ***Los que quedaron: padres y madres que perdieron a un hijo o hija por suicidio. Libro de Apoyo para un duelo consciente y reconstructivo*** (Dunken).
- Consultas: [silvanasavio1@gmail.com](mailto:silvanasavio1@gmail.com)

#### Metodología. Cómo lo hicimos

Este artículo forma parte de [“Hablemos de suicidio”](#), una guía de [Fundación La Nación](#) que incluye las voces y las recomendaciones de algunos de las y los principales referentes en esta temática de la Argentina, así como también testimonios en primera persona. Además de las entrevistas cualitativas, se realizó un análisis de datos estadísticos y una compilación de trabajos elaborados por distintas organizaciones gubernamentales y de la sociedad civil, y contó con la curaduría de Nora Fontana, psicóloga especializada en tanatología y suicidología y

[www.suicidioadolescente.com.ar](http://www.suicidioadolescente.com.ar)

vicepresidenta del [Centro de Asistencia al Suicida Buenos Aires \(CAS\)](#), y Silvia Ongini, psiquiatra infantojuvenil del departamento de pediatría del Hospital de Clínicas y cofundadora del Centro de Asistencia y Prevención del Abuso Sexual en la Infancia y Adolescencia ([Cepasi](#)).

**María Ayuso**

***LA NACION, 26 de octubre de 2021 09:56***

**<https://www.lanacion.com.ar/comunidad/suicidio-como-prevenirlo-y-acompanar-a-personas-en-riesgo-nid06072021/>**