

**ALGUNAS DE LAS COSAS
QUE NECESITA SABER SOBRE EL
SUICIDIO**

Introducción

- *La Organización Mundial de la Salud identifica al suicidio y a sus intentos como uno de los problemas más graves de salud que pueden afectar a las personas y, es por ello, que recomienda a todos sus estados miembros que sea atendido de forma prioritaria.*

Introducción

- El suicidio aparentemente se nos presenta como una solución permanente ante un intenso dolor emocional, mental y/o físico temporal, o para las relaciones interpersonales disruptivas. Aunque no lo parezca, muchas veces la desesperanza, el dolor y el vacío son **estados temporales**, no permanentes.
- El suicidio puede ser el resultado de un acto impulsivo repentino o de una planificación muy cuidadosa. La impulsividad necesaria para el acto, no persiste indefinidamente (no hay que desesperarse, ya que normalmente la persona no tiene la idea permanente en su cabeza).
- La mayoría de las personas que piensan en suicidarse realmente no quiere morir, lo que desea es **liberarse** de las circunstancias intolerables de su vida y del sufrimiento emocional, mental y físico que siente. Es por ello, que casi siempre viven en una constante ambivalencia entre razones para vivir frente a razones para morir, y es la conducta suicida la única alternativa que ven.

Necesidad Prevención

- El **reto** que plantea la desesperación del suicidio es encontrar otras maneras de resolver esos sentimientos intolerables.
- El apoyo de la familia y/o los amigos, los tratamientos psicofarmacológicos y la psicoterapia constituyen factores muy valiosos para la prevención de la tentativa suicida y/o del suicidio consumado.
- El suicidio y sus tentativas es un problema de salud pública muy grave.
- El suicidio en los países industrializados está entre las diez primeras causas de muerte, y
- En los grupos de edad de 15-24, ocupa entre la segunda y la tercera causa, en el grupo de edad de 35-45 años de edad, la cuarta causa de muerte, y entre los 45-65 años, entre la quinta a la octava causa de mortandad.
- A pesar de estas cifras, el suicidio en muchas ocasiones puede prevenirse.
- Se estima que al menos el 90% de las personas que atentan contra su propia vida sufre algún tipo de enfermedad mental.

Necesidad Prevención

- El suicidio es la primera causa de muerte prematura entre las personas diagnosticadas de depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia o trastorno por consumo de sustancias.
- Las personas afectadas por una **depresión mayor** presentan una probabilidad de riesgo suicida 20 veces superior frente a la población general.
- Hasta un 15% de ellas fallece tras una tentativa.
- Las personas afectadas por un **trastorno bipolar** presentan una probabilidad de riesgo suicida 15 veces superior frente a la población general.
- Hasta un 15% de ellas fallecen tras una tentativa y hasta un 56% lo intentan al menos una vez en la vida.

Necesidad Prevención

- **O** Las personas afectadas por **esquizofrenia** presentan una probabilidad de riesgo suicida 9 veces superior frente a la población general.
- Hasta un 10% de ellas fallece tras una tentativa y hasta un 30% lo intenta al menos una vez en la vida.
- **O** Las personas diagnosticadas de un **trastorno de personalidad límite** presentan una probabilidad de riesgo suicida entre 4 y 8 veces superior frente a la población general.
- Hasta un 8% de ellas fallecen tras una tentativa y hasta un 70% lo intentan al menos una vez en la vida.
- **O** Las personas afectados por **consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y otras drogas**, sobre todo en los jóvenes cuando presentan dificultades de relaciones interpersonales o con otros miembros de la familia, presentan mayor riesgo suicida que la población general.
- El 30-40% de las muertes por suicidio son precedidas por intentos de suicidio.

Necesidad Prevención

- A partir de los numerosos estudios realizados se ha podido constatar que existen una serie de situaciones sociales, familiares y personales que disminuyen la probabilidad de aparición de los pensamientos, intentos y/o conductas suicidas y que por tanto, habrá que promover y reforzar para así prevenir la conducta suicida.
- *Cuantos más factores de protección concurren en una misma persona, menor será la probabilidad de que la persona presente un intento o conducta suicida.*
- *Ahora bien, que estos factores de protección estén presentes no significa que la persona no pueda llevar a cabo un intento de suicidio.*
- Entre los principales factores de protección detectados destacan:

Factores de Protección Personales

- Presencia de habilidades de comunicación.
- Presencia de habilidades para encarar y resolver los problemas de manera adaptativa.
- Búsqueda de consejo y ayuda cuando surgen dificultades.
- Receptividad hacia las experiencias y soluciones de las otras personas.
- Tener confianza en uno mismo.
- Actitudes y valores positivos, tales como el respeto, la solidaridad, la cooperación, la justicia y la amistad.
- Creencias religiosas.

Factores de Protección

- ***Factores de Protección Familiar***
- Apoyo familiar, caracterizado por una cohesión alta.
- ***Factores de Protección Social***
- Apoyo social de calidad y consistencia.
- Los amigos constituyen uno de los factores de protección más efectivos en la prevención de la conducta suicida.

FACTORES DE RIESGO

- A partir de los numerosos estudios realizados se ha podido constatar que existen una serie de situaciones sociales, familiares y personales que hacen aumentar la probabilidad de aparición de los pensamientos, intentos y/o conductas suicidas.
- *Cuantos más factores de riesgo concurren en una misma persona, mayor será la probabilidad de que la persona presente un intento o conducta suicida. Ahora bien, que no se den estos factores de riesgo no significa que la persona no pueda llevar a cabo un intento de suicidio.*
- ***Entre los principales factores de riesgo detectados destacan:***

Factores de Riesgo Personales

- Presencia de una enfermedad médica (epilepsia, infección por VIH, tumores).
- Tener un diagnóstico de enfermedad mental, especialmente en aquellos casos de personas con depresión, trastorno bipolar, trastorno por abuso de sustancias (alcohol y otras drogas), esquizofrenia o trastorno límite de la personalidad.
- Debut reciente en una enfermedad mental grave y persistente.
- Alta reciente de una unidad de hospitalización psiquiátrica.
- Mala evolución de la enfermedad mental, caracterizada por constantes recaídas, o por la presencia persistente de sintomatología activa.
- Mala adherencia al tratamiento farmacológico prescrito.

Factores de Riesgo Personales

- Antecedentes personales de ideación o tentativas suicidas.
- La existencia de antecedentes personales de intentos autolíticos en el pasado es uno de los factores de riesgo que más claramente se asocian a la posibilidad de un futuro suicidio consumado.
- *A más número de intentos, mayor riesgo.*
- *A más gravedad de los intentos previos, mayor riesgo.*
- *A mayor grado de ocultación de los mismos, mayor riesgo.*
- Sentimientos de fracaso personal, indefensión y desesperanza frente a la vida y su futuro.
- Altos niveles de impulsividad, agresividad y baja tolerancia a la frustración.

Factores de Riesgo Sociales

- Desempleo.
- Ausencia/ pérdida de una red social de apoyo.
- Aislamiento social.
- Dificultad para acceder a los servicios de atención socio-sanitarios especializados:
- Servicios de Salud Mental y Servicios Sociales.
- Presencia de acontecimientos vitales negativos (p.e. muerte de una persona querida, ruptura de pareja, problemas legales).

SEÑALES DE ALERTA

- Muchas personas, antes de intentar suicidarse, evidencian una serie de signos y síntomas que hacen posible la detección del riesgo suicida.
- Es muy importante que las familias conozcan cuáles son estas señales de alerta para minimizar el riesgo de aparición de un intento suicida en su familiar.
- Estas son algunas de las señales que pueden indicarnos que alguien está pensando en acabar con su vida:

Señales de alerta verbales

- Comentarios o verbalizaciones negativas sobre sí mismo o sobre su vida. *p.ej.*
 - *"No valgo para nada",*
 - *"Esta vida es un asco",*
 - *"Mi vida no tiene sentido",*
 - *"Estaríais mejor sin mí"*
 - *"Soy una carga para todo el mundo'.*
 - *"Toda mi vida ha sido inútil".*
 - *"Estoy cansado de luchar".*
- Comentarios o verbalizaciones negativas sobre su futuro *p.ej.*
 - *"Lo mío no tiene solución",*
 - *"Quiero terminar con todo",*
 - *"Las cosas no van a mejorar nunca"*

SEÑALES DE ALERTA

- O Comentarios o verbalizaciones relacionadas con el acto suicida o la muerte. *p.ej.*
 - *"Me gustaría desaparecer",*
 - *"Quiero descansar"*
 - *"No deseo seguir viviendo",*
 - *Me pregunto cómo sería la vida si estuviese muerto' *Quiero quitarme la vida pero no sé cómo",*
 - *"Nadie me quiere y es preferible morir".*
 - *"No merece la pena seguir viviendo"*
 - *"Después de pensar mucho ya sé cómo quitarme de en medio".*
 - O Despedidas verbales o escritas. *p.ej.*
- *'Quiero que sepas que en todo este tiempo me has ayudado mucho".*

Señales de alerta no verbales

- Cambio repentino en su conducta.
- Este cambio puede ir en dos sentidos:
- Aumento significativo de la irascibilidad, irritabilidad, ingesta de bebidas alcohólicas en cantidades superiores a las habituales y con una frecuencia inusual.
- Periodo de calma y tranquilidad repentino cuando previamente ha presentado gran agitación. Considerar esta situación como una mejoría de su familiar podría ser un error; puede constituir una señal de peligro de riesgo inminente.
- Aparición de laceraciones recientes en alguna de parte del cuerpo.

Señales de alerta no verbales

- Regalar objetos muy personales, preciados y queridos.
- Cerrar asuntos pendientes.
- Preparación de documentos para cuando uno no esté (p.ej. testamento, seguro de vida, etc.).
- ***La identificación de estas señales de alerta está directamente relacionada con la presencia de una ideación suicida. Ahora bien el hecho de que no se detecten estas señales no significa que la persona no pueda llevar a cabo un intento de suicidio.***

¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE RIESGO?

- Cuando una persona detecta en su familiar una o más de las señales de alerta referidas
- o piensa que su familiar se encuentra en una situación potencial de riesgo suicida,
- deberá poner en marcha distintas estrategias preventivas igualmente importantes.

ESTRATEGIA 1

Tener disponible unos teléfonos de emergencia o ayuda

- Es muy importante que contemos con el apoyo de los distintos agentes preventivos: médicos, psiquiatras, psicólogos, enfermeros, trabajadores sociales, familiares y amigos.
- En caso de riesgo:
- **© Llamar a los Servicios de Emergencias Médicas a través del 112 (SAMUR,**
- . Atención de emergencias a situaciones de riesgo inminente o de suicidio consumado.
- SAMUR - Protección Civil dispone de psicólogos de emergencias para el apoyo psicológico de las víctimas y su entorno, durante la intervención sanitaria. Acudir a Urgencias del Hospital más cercano.
- En caso que reciba tratamiento psiquiátrico, ponerse en contacto inmediato con su especialista de referencia, bien llamándole por teléfono, bien personándose en el centro de atención correspondiente.
- Informar a las personas más cercanas de la situación que está atravesando su familiar y de la importancia de darle apoyo.

ESTRATEGIA 2

Limitar el acceso a posibles medios lesivos

- Tener siempre presente que las personas suelen utilizar aquellos medios letales que son accesibles y más conocidos.
- Retirar de su entorno todo tipo de material susceptible de ser utilizado potencialmente con finalidad suicida.
- Pensar siempre, si ha fracasado en un intento previo, que utilizará un método más letal al previamente usado.
- Tener cuidado con los domicilios en pisos altos, la precipitación es el segundo método de suicidio más frecuente en España en el medio urbano, y en el medio rural, el ahorcamiento.
- La ingesta medicamentosa es uno de los métodos más utilizados en las tentativas autolíticas.
- Es por ello, que deberá mantener un control sistemático en el acceso que vuestro familiar pueda tener a cualquier tipo de fármacos. Nunca V deberá tomar más medicación que la pauta por su médico.

ESTRATEGIA 3

No dejarle solo: involucrar a las familias y a los amigos

- Los sentimientos de desesperanza, la impulsividad y el aislamiento social son factores que combinados multiplican el riesgo de suicidio y sincronizan la acción.
- Además sabemos que la recuperación tiene su propio tiempo y que ésta muchas veces no es percibida cognitivamente por la persona afectada.
- El aislamiento es incompatible con la oportunidad que pueda tener una persona para expresar su estado emocional a otra que le pueda proporcionar una visión más realista y ajustada sobre sí mismo y sus circunstancias.
- Un estilo de vida aislado también priva a las personas de la comprensión y el cuidado que podrían recibir de la familia y de los amigos.

- A veces, los amigos llegan allí a donde nosotros, las familias, no llegamos; pedíles su colaboración.
- Ante el riesgo de suicidio es muy **importante no dejar solo a nuestro familiar y ponerlo pronto en contacto con los servicios de Salud Mental.**
- Y una vez valorados por estos servicios,
- acompañar a vuestro familiar, manteniendo un contacto emocional cálido, sin ser invasivos, atender las posibles señales críticas, transmitir esperanza como resultado del contacto terapéutico, y
- ayudar a descender el nivel de estrés de las situaciones interpersonales, flexibilizando la percepción de las cosas.

¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE RIESGO?

ESTRATEGIA 4

Mejorar las habilidades: preguntar y escuchar

- Preguntar sobre la existencia de las ideas suicidas no incrementa el riesgo de desencadenar este tipo de acto y puede ser la única oportunidad, tal vez la última, de iniciar acciones preventivas.
- Es muy importante:
- No juzgarle.
- No reprocharle su manera de pensar o actuar.
- Tomar las amenazas en serio, no criticar, no discutir, no utilizar sarcasmos, ni desafíos.
- Minimizar sus ideas es una actitud equivocada.
- No entrar en pánico.
- Adoptar una disposición de escucha auténtica y reflexiva.

ESTRATEGIA 4

Mejorar las habilidades: preguntar y escuchar

- Comprender que, por muy extraña que parezca la situación, nuestro familiar está atravesando por un momento muy difícil en su vida.
- Emplear términos y frases amables y mantener una conducta de respeto (p.ej. "Me gustaría que me dieras una oportunidad para ayudarte").
- Hablar de su idea de cometer suicidio abiertamente y sin temor (descartar el mito de que nosotros le vamos a dar la idea de suicidarse).
- Conocer los motivos que le llevan a querer acabar con su vida y barajar alternativas de solucionarlo o brindar apoyo emocional si ya no tiene solución.
- Estar atento a las señales de alarma.