

FACTORES DE RIESGO Y SEÑALES DE ADVERTENCIA

FACTORES DE RIESGO DE SUICIDIO

**Fundación Americana para la
Prevención del Suicidio**

LOS FACTORES DE RIESGO

LOS FACTORES DE RIESGO

- Los factores de riesgo para el suicidio son las características o condiciones que aumentan la probabilidad de que una persona puede tratar de tomar ella o su vida. El riesgo de suicidio tiende a ser más alta cuando alguien tiene varios factores de riesgo al mismo tiempo.
- **Los factores de riesgo más frecuentemente citadas para el suicidio son:**
- Los trastornos mentales, en particular:
 - La depresión o trastorno bipolar (maniaco-depresivo)
 - El alcohol o abuso de sustancias o dependencia
 - Esquizofrenia
 - Trastorno de personalidad limítrofe o antisocial
 - El trastorno de conducta (en la juventud)
 - Trastornos psicóticos; síntomas psicóticos en el contexto de cualquier trastorno
 - Los trastornos de ansiedad
 - La impulsividad y la agresión, especialmente en el contexto de los trastornos mentales por encima
- **Intento de suicidio previo**
- **Los antecedentes familiares de intento de suicidio o completado**
- **Condición médica grave y / o dolor**

Los factores de riesgo. *Cont.*

- Es importante tener en cuenta que la gran mayoría de las personas con trastornos mentales o de otros factores de riesgo de suicidio no engancha a la conducta suicida.
- **Los factores ambientales que aumentan el riesgo de suicidio**
- **Algunas personas que tienen uno o más de los principales factores de riesgo mencionados anteriormente pueden convertirse en suicida en la cara de los factores de su entorno, como por ejemplo:**
- Un evento de la vida altamente estresante como la pérdida de un familiar, pérdida financiera o problemas con la ley

Los factores de riesgo. *Cont*

- El estrés prolongado debido a las adversidades, tales como el desempleo, la relación seria de conflictos, acoso o intimidación
- La exposición al suicidio de otra persona, o con relatos gráficos o sensacionalistas de suicidio (contagio)
- El acceso a métodos letales de suicidio en un momento de mayor riesgo
- Una vez más, sin embargo, es importante recordar que estos factores no suelen aumentar el riesgo de suicidio en personas que no son ya vulnerables a causa de un trastorno mental preexistente u otros factores de riesgo importantes.
- La exposición al estrés ambiental extrema o prolongada, sin embargo, puede conducir a la depresión, la ansiedad y otros trastornos que, a su vez, puede aumentar el riesgo de suicidio

LOS FACTORES DE PROTECCIÓN PARA EL SUICIDIO

LOS FACTORES DE PROTECCIÓN PARA EL SUICIDIO

- Los factores de protección para el suicidio son las características o condiciones que pueden ayudar a disminuir el riesgo de suicidio de una persona.
-
- Si bien estos factores no eliminan la posibilidad de un suicidio, sobre todo en una persona con factores de riesgo, que pueden ayudar a reducir este riesgo.
- Los factores de protección para el suicidio no se han estudiado tan a fondo como los factores de riesgo, por lo menos se sabe acerca de ellos.

Los factores de protección para el suicidio incluyen:

- Recepción de atención de salud mental eficaz
- Conexiones positivas a la familia, los compañeros, la comunidad y las instituciones sociales como el matrimonio y la religión que fomentan la resistencia.
- Las habilidades y capacidad para resolver problemas.
- Los factores de protección pueden reducir el riesgo de suicidio, ayudando a las personas a lidiar con los eventos negativos de la vida, incluso cuando esos hechos continúen durante un período de tiempo.
- La capacidad para afrontar o resolver problemas reduce la posibilidad de que una persona va a ser abrumado, deprimido o ansioso.
-
- Los factores de protección no eliminan totalmente el riesgo, sin embargo, especialmente cuando hay una historia personal o familiar de depresión u otros trastornos mentales

Señales de advertencia de suicidio

Señales de advertencia de suicidio

- En contraste con el riesgo a largo plazo y los factores de protección, señales de advertencia son indicadores de riesgo más grave de suicidio.
- Pensando en las enfermedades del corazón ayuda a aclarar esto.
- Los factores de riesgo para enfermedades del corazón son el tabaquismo, la obesidad y el colesterol alto.
- Teniendo estos factores no significa que alguien está teniendo un ataque al corazón en este momento, sino que hay una mayor probabilidad de que van a tener un ataque al corazón en algún momento.
- Las señales de advertencia de un ataque cardíaco son: dolor en el pecho, dificultad para respirar y náuseas. Estos signos significan que la persona puede estar teniendo un ataque al corazón en este momento y necesita ayuda inmediata.
- Al igual que con los ataques cardíacos, las personas que mueren por suicidio suelen mostrar algunos indicios de riesgo inmediato antes de su muerte. Reconocer las señales de advertencia de suicidio puede ayudarnos a intervenir para salvar una vida.
- Una persona que está pensando en el suicidio puede decirlo directamente: "Voy a matar a mí mismo." Lo más común es que pueden decir algo más indirecto: "Sólo quiero que el dolor a fin", o "No puedo ver ninguna salida".

La mayor parte del tiempo, las personas que se suicidan presentan una o más de estas SEÑALES DE ADVERTENCIA antes de que pasen a la acción:

- Hablando sobre el deseo de quitarse la vida, o diciendo que desean estar muertos.
- ¿Busca una manera de quitarse la vida, tales como el acaparamiento de la medicina o la compra de un arma de fuego.
- Hablar de un plan específico de suicidio.
- Sentimientos de desesperanza o tener ninguna razón para vivir.
- Sentirse atrapado, desesperada, o la necesidad de escapar de una situación intolerable
- Tener la sensación de ser una carga para los demás
- Sintiéndose humillado

La mayor parte del tiempo, las personas que se suicidan presentan una o más de estas SEÑALES DE ADVERTENCIA antes de que pasen a la acción:

- Tener ansiedad intensa y / o ataques de pánico
- Perder interés en las cosas, o perder la capacidad de experimentar placer
- Insomnio
- Ser socialmente aislado y retirado de amigos, familiares y otras personas.
- Actuando irritable o agitado.
- Mostrando rabia, o hablar de la búsqueda de venganza por haber sido víctimas o rechazada, si las situaciones que la persona describe parece real
- Los individuos que presentan este tipo de comportamientos deben ser evaluados para su posible riesgo de suicidio por un médico o profesional de la salud mental.

¿Qué hacer cuando sospecha que alguien puede estar en riesgo de suicidio?

- **Tómelo en serio**

- 50% a 75% de todas las personas que intentan suicidarse decirle a alguien acerca de su intención.
- Si alguien que usted conoce muestra las señales de aviso anteriores, el momento de actuar es ahora.

Haga preguntas

- Comience por decirle a la persona suicida usted está preocupado acerca de ellos.
- Dígales específicamente lo que han dicho o hecho que te hace sentir preocupados por suicidio.
- No tenga miedo de preguntar si la persona está considerando el suicidio, y si tienen un plan o método en particular en mente. Estas preguntas no empujarlos al suicidio si no estaban considerando.
- Pregunte si ellos están viendo un clínico o están tomando medicamentos por lo que la persona que lo trata puede ser contactado.
- No trate de argumentar a alguien contra el suicidio.
- En su lugar, hágales saber que usted se preocupa, que no están solos y que pueden recibir ayuda.
- Evite la alegación y de la predicación a ellos con declaraciones como: "Tienes mucho por lo que vivir", o "Su suicidio hará daño a su familia."

Anímelo a pedir ayuda profesional

- Alentar activamente a la persona a ver a un médico o profesional de la salud mental inmediatamente.
- Las personas que consideran el suicidio a menudo creen que no se puede evitar.
- Si puede, ayude a identificar a un profesional y hacer una cita.
- Si a ti te dejarán, vaya a la cita con ellos.

Tomar medidas

- Si la persona está amenazando, hablando, o hacer planes específicos de suicidio, se trata de una crisis que requiere atención inmediata. No deje a la persona sola.
- Retire cualquier arma de fuego, drogas u objetos punzantes que podrían ser utilizados para el suicidio de la zona.
- Lleve a la persona a una clínica Guardia en un hospital psiquiátrico o una sala de emergencias de un hospital.
- Si estas opciones no están disponibles, llame al 911 o una línea especializada

Seguimiento de Tratamiento

- Aún escéptico de que se les puede ayudar, el suicida puede necesitar su apoyo para continuar con el tratamiento después de la primera sesión.
- Si se prescriben medicamentos, apoyar a la persona a tomar exactamente según lo prescrito.
- Sea consciente de los posibles efectos secundarios, y notificar a la persona que le recetó el medicamento si la persona suicida parece estar empeorando, o se resiste a tomar el medicamento.
- Con frecuencia, el médico puede ajustar los medicamentos o dosis a funcionar mejor para ellos.
- Ayude a la persona a entender que puede tomar tiempo y persistencia para encontrar el medicamento correcto y el terapeuta adecuado.
- Ofrezca su aliento y apoyo en todo el proceso, hasta que haya pasado la crisis suicida.