

Prevención de Suicidio

Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados



Objetivos

Definir el concepto de suicidio e intento de suicidio.



Identificar las señales de alerta para la prevención del suicidio.

Reconocer las medidas y estrategias para la prevención del suicidio.

Suicidio vs. Intento de Suicidio

Intento de suicidio

- Un intento de suicidio es cuando la persona se lastima con la intención de terminar con su vida, pero no lo logra.

Suicidio consumado

- El suicidio ocurre cuando la persona se hace daño a sí misma, con la intención de terminar con su vida y como resultado fallece.

Definiciones de suicidio



Idea suicida	Pensamiento presente en una persona que quiere privarse de la vida.
Amenaza suicida	Expresión verbal o escrita del deseo de privarse de la vida.
Intento suicida	Todo acto destructivo autoinfligido, no fatal, realizado con la intención implícita o explícita de morir.
Muerte por suicidio	Todo acto destructivo autoinfligido, fatal, realizado con la intención implícita o explícita de morir.

Factores de riesgo

Psicológicos

- Depresión, ansiedad, trastornos de personalidad, abuso de sustancias

Sociales

- Aislamiento, *bullying*, violencia, discriminación

Biológicos

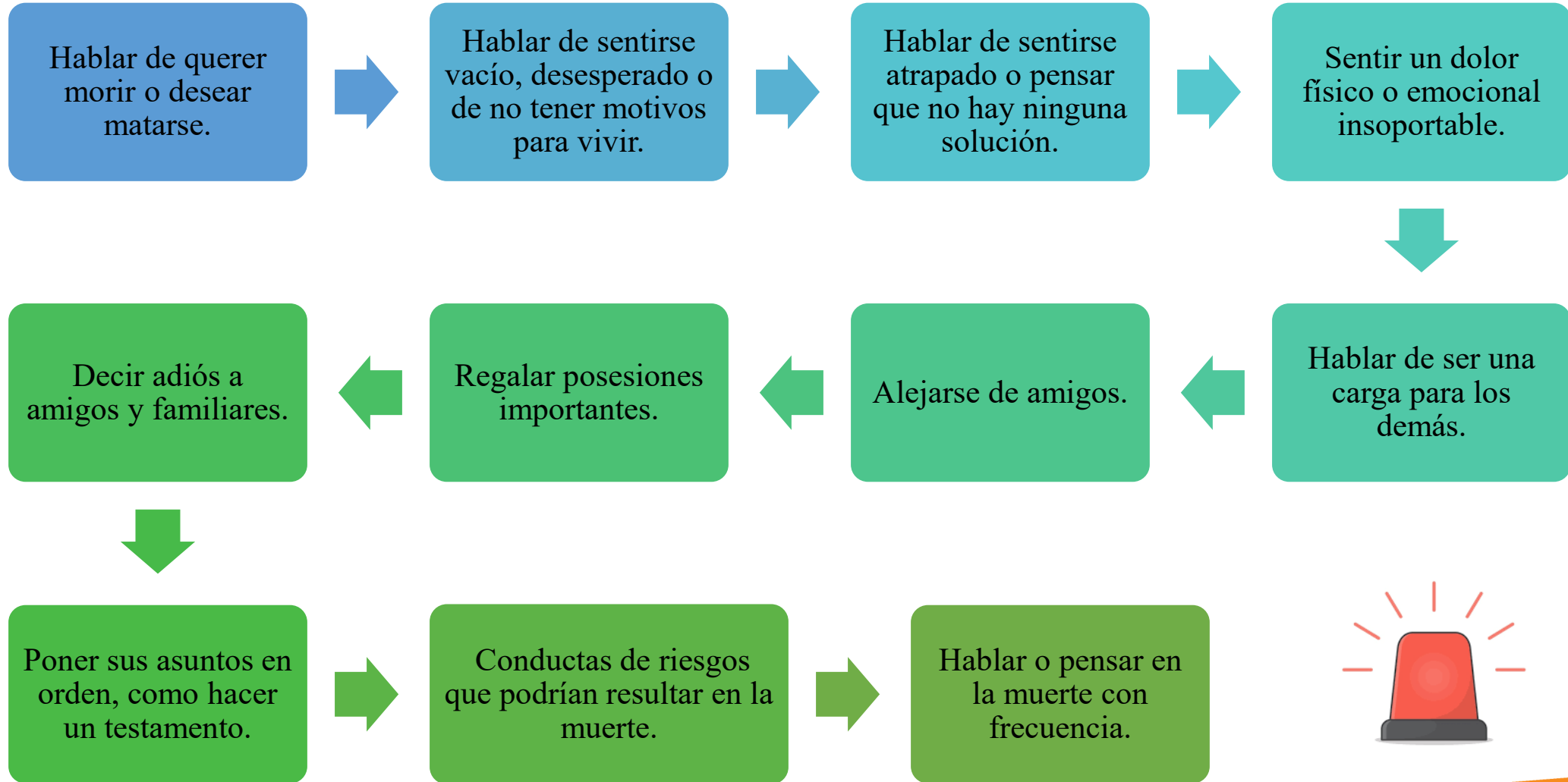
- Genética, antecedentes familiares

Eventos detonantes

- Pérdidas, rupturas, desempleo, enfermedades



¿Cuáles son las señales de alerta?



Otras señales de alerta...



Mostrar cambios extremos en el estado de ánimo, pasando repentinamente, de estar muy triste a sentirse muy tranquilo o feliz.

Hacer planes o buscar formas de suicidarse, como buscar métodos letales en línea, acumular pastillas o comprar un arma.

Hablar de sentirse muy culpable o avergonzado.

Consumir alcohol o drogas con más frecuencia.

Mostrarse ansioso o agitado.

Cambiar los hábitos alimenticios o de sueño.

Mostrar furia o hablar de buscar venganza.

¿Cómo identificar si alguien piensa en el suicidio?

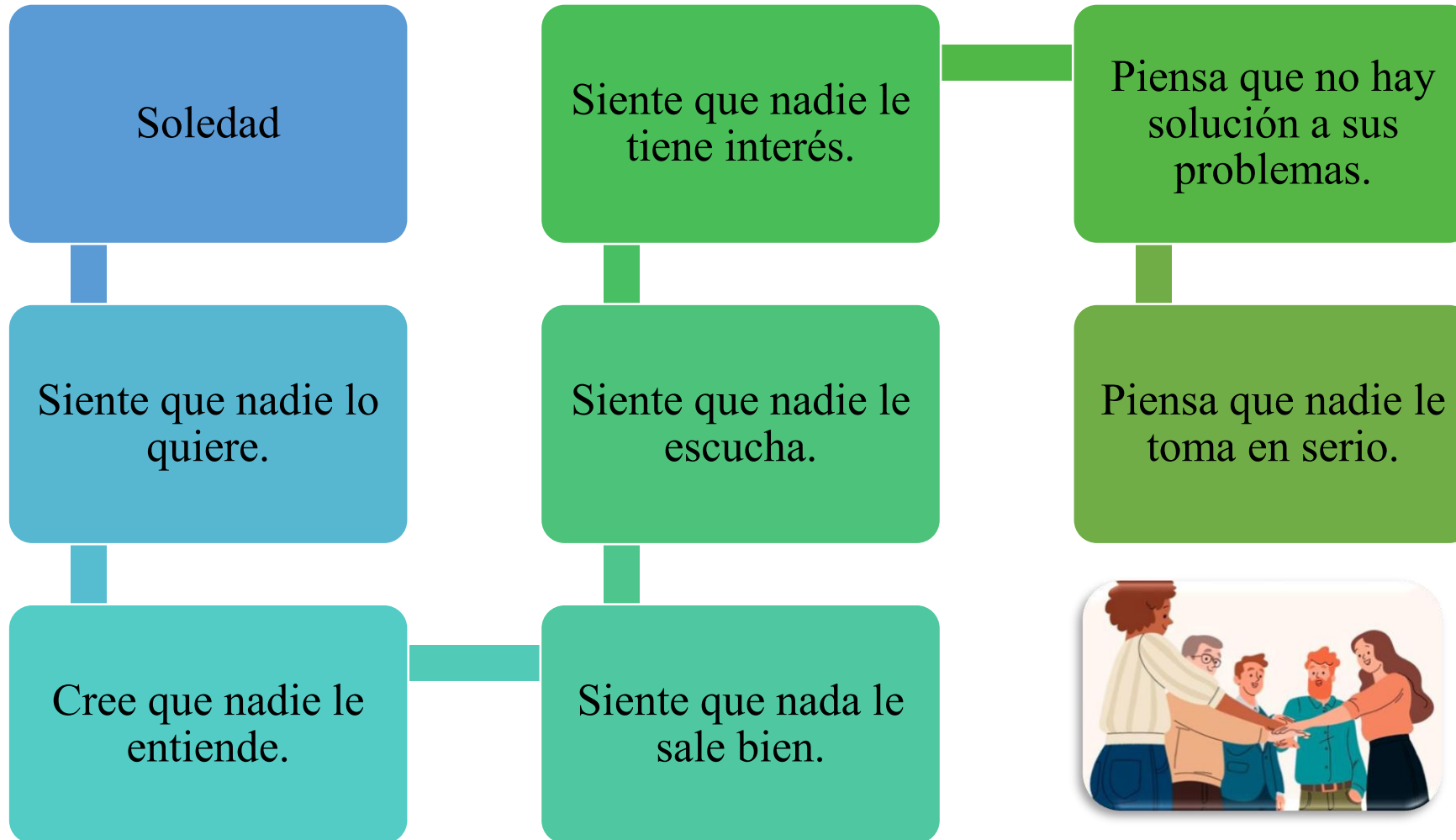
En caso de que una persona exprese, de manera verbal o por escrito, amenazas de autolesionarse, sufrir algún daño físico o morir.

- “Quiero matarme.”
- “No seré un problema por mucho tiempo.”
- “Si me pasa algo, quiero que sepan que”...

Se expresa como si fuera la última vez que los fuera a ver.

- “No me extrañes, voy a estar bien”.

Sentimientos que podría tener una persona que considera el suicidio:





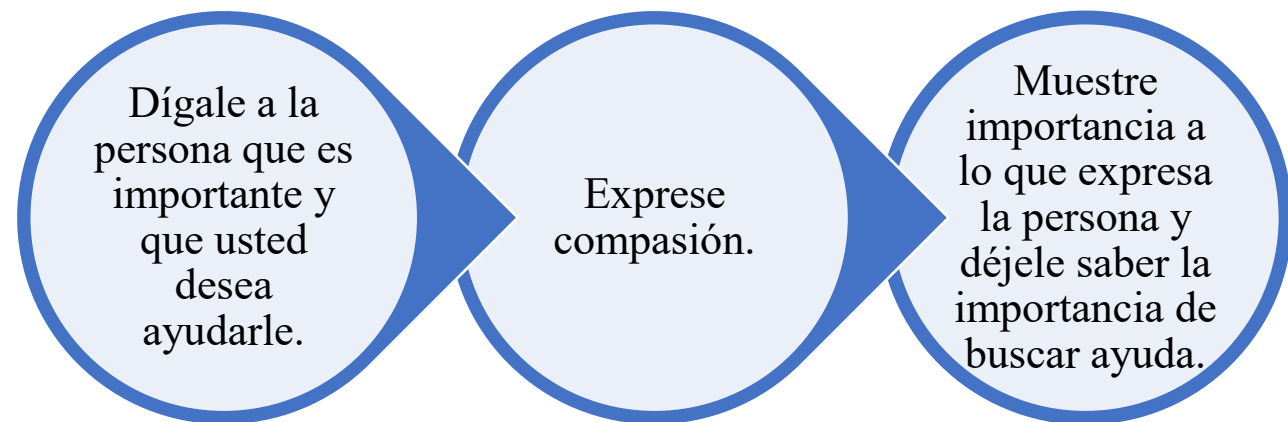
¿Cómo podemos ayudar?



¿Cómo ayudar a una persona con pensamientos suicidas?

Utilice estas preguntas guías para evaluar si la persona corre el riesgo de actuar según sus sentimientos o pensamientos suicidas.

- ¿Cómo está afrontando lo que ocurre en su vida?
- ¿Alguna vez ha tenido ganas de rendirse?
- ¿Ha pensado en la muerte?
- ¿Ha pensado en hacerse daño?
- ¿Ha pensado en el suicidio?
- ¿Ha pensado en cómo o cuándo lo haría?
- ¿Tiene acceso a armas o cosas que pueda usar para hacerse daño?

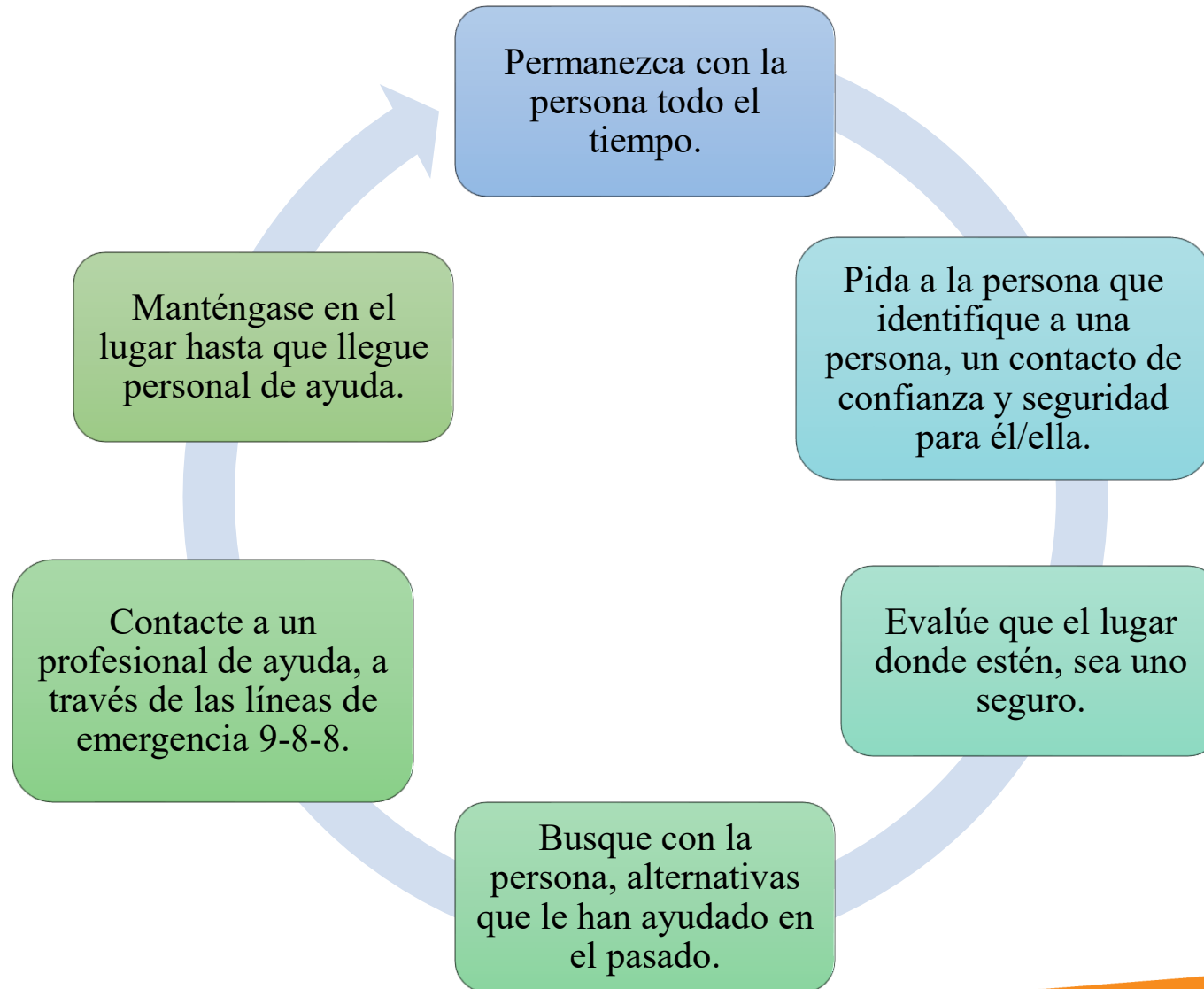


Si alguien le indica que quiere quitarse la vida, es importante que usted...

- Preste atención a lo que dice la persona.
- No dejar a la persona sola.
- Debe tomarse en serio.
- No lo regañe, ni juzgue.
- Entienda y valide sus sentimientos.
- Hágale saber que desea ayudarle.
- Facilite que la persona verbalice y exprese sus sentimientos.
- Busque ayuda profesional.
- Ayúdele a encontrar respuestas y alternativas para sus situaciones



¿Cómo manejar una situación de suicidio?



¿Qué hacer si esa persona es usted?



Busque ayuda de emergencia

Llame a un amigo o familiar

Proteja su vida

Acuda a un hospital o comuníquese con la línea de emergencia 9-8-8

No tenga miedo de hablar

Cree un plan de emergencia

Anote los números de ayuda profesional

Puede hacer una lista de personas de apoyo y formar parte de la misma

Realice una lista de las cosas que le hacen sentir bien

Mantenga una lista de cosas que puede hacer para distraerse

Prevención

Busque ayuda
para recibir el
tratamiento
adecuado.

Tenga una red de
apoyo.

Recuerde que los
sentimientos
suicidas son
temporales.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario.





Líneas de ayuda

- **9-1-1:** Línea de emergencia 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Línea PAS de la Administración de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA):**
1-800-981-0023 / **Línea TDD:** 1-888-672-7622
- **Programa Integrado de Intervención en Crisis 9-8-8**

Un profesional cualificado y licenciado responderá la llamada para proporcionar apoyo emocional, intervención en crisis, asesoramiento emocional y coordinación de servicios según sea necesario.

Línea de Servicios Disponibles



Línea de Consejería Médica

24 horas al día/7 días a la semana

1-844-647-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

APS Health

787-641-9133

Referencias

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
 - <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/prevencion-del-suicidio>
 - <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>
 - <https://988lifeline.org/es/aprender/>
 - <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/suicide/symptoms-causes/syc-20378048>
 - <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707>
 - <https://medlineplus.gov/spanish/suicide.html>
- 

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389