

¿Cómo puedo reducir el riesgo suicida?

Introducción:

El **Comportamiento Suicida** consiste en una acción intencionada en la cual una persona pone en riesgo su vida. **No existe** una sola causa determinante del comportamiento suicida.

Se han identificado factores asociados a **mayor riesgo** de comportamiento suicida. Estos factores son complejos y solo en ocasiones pueden predecir el suicidio. Conocer los **factores de riesgo** nos permite identificar características que hacen a una persona más propensa al comportamiento suicida.

Algunos Factores de Riesgo de la Conducta Suicida pueden ser:

- ◇ Intentos suicidas previos
 - ◇ Historial familiar de suicidio o maltrato
 - ◇ Abuso de alcohol o drogas
 - ◇ Presencia de desórdenes emocionales
 - ◇ Fácil acceso a métodos letales, entre otros
- Sin embargo, es posible mencionar una serie de **factores protectivos** que **reducen** el riesgo del comportamiento suicida.

Algunos Factores Protectivos del Comportamiento Suicida son:

- ◇ Recibir ayuda profesional efectiva
- ◇ Apoyo en la familia y comunidad
- ◇ Practicar destrezas para la solución de problemas
- ◇ Buena autoestima y autoimagen

La **Meta en la prevención del suicidio** es disminuir los factores de riesgo y aumentar los protectivos.

Señales de Peligro

Se han encontrado algunas **Señales de Peligro** que sugieren que una persona podría estar considerando hacerse daño a sí mismo. Estas señales pueden ser claras o ambiguas, por lo que solo a veces predicen el comportamiento suicida. Sin embargo, es importante monitorear los signos de alerta para saber qué podemos hacer para ayudar a una persona que se encuentra en posible riesgo.

Algunas Señales de Peligro pueden ser:

- ◇ Amenazas de hacerse daño
 - ◇ Hablar repetidamente de temas relacionados con la muerte
 - ◇ Ansiedad, agitación o comportamiento agresivo
 - ◇ Aumento en consumo de alcohol o drogas
 - ◇ Desesperanza (no habla ni hace planes futuros, se despidió de personas, dispone de bienes, hace una carta o testamento)
 - ◇ Cambios drásticos en el estado de ánimo
 - ◇ Buscar medios o artículos para auto-agredirse
 - ◇ Cambios en los hábitos alimenticios
 - ◇ Aislamiento
 - ◇ Pobre interés en actividades diarias
- Si identifica algunas de estas señales de alerta, **Busque Ayuda** lo antes posible.

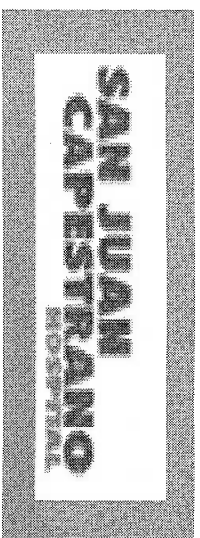
Algunas Sugerencias para reducir el Riesgo Suicida:

- ◇ Remueva y asegure las armas de fuego o artículos potencialmente letales (cuchillos, navajas, entre otros).
- ◇ Controle y asegure los medicamentos en el hogar.
- ◇ Elimine el alcohol o drogas disponibles en el hogar.
- ◇ Supervise la ingesta correcta de medicamentos del paciente.
- ◇ Motive al paciente a asistir a grupos de apoyo.
- ◇ Promueva que el paciente se mantenga consistente en su tratamiento psiquiátrico y psicológico.
- ◇ Identifique estresores y factores que precipitan al paciente a crisis (conductas, problemas o situaciones que aumentan el riesgo). Estos son diferentes en cada persona (pérdidas familiares, separación de pareja, problemas económicos, entre otros).
- ◇ Monitoree al paciente por cambios en su comportamiento (señales de alerta).

Otras sugerencias como parte del Plan de Seguridad ante el Riesgo Suicida



- ◇ Crear una red de apoyo y recursos que incluya profesionales de la salud mental, familiares, amigos y recursos comunitarios.
- ◇ Trabajar con las fortalezas del paciente para promover su seguridad.
- ◇ Reforzar y motivar al logro de sus metas.
- ◇ Promover la comunicación abierta y el respeto en la familia.
- ◇ Mantener la esperanza y practicar el auto-cuidado.
- ◇ Mantener a la mano los contactos a comunicarse en caso de emergencia.
- ◇ Ante dudas sobre el manejo de una situación en particular, orientarse con su profesional de salud mental.



Referencias

Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2006). *National Suicide Prevention Lifeline: After an attempt. A guide for taking care of your family member after treatment in the emergency department*. U.S. Department of Health and Human Services, CMHS-SVP-0159, Rockville, MD

Comisión para la Prevención del Suicidio, Departamento de Salud de Puerto Rico. (2007). *¿Cómo identificar el comportamiento suicida? Recuperado de <http://www.salud.gov.pr/Comisiones/ComisionparalaPrevenciondelSuicidio/Pages/ComofidentificarelComportamientoSuicida.aspx>*.

Suicide Prevention Resource Center, & Rodgers, P. (2011). *Understanding risk and protective factors for suicide: A primer for preventing suicide*. Newton, MA:



Adaptado, modificado y revisado por:

Cherry Ann Cintrón Collazo, Ph.D.
Psicóloga Clínica y Manejadora de Casos
SJC-Rev. 02/24/2013



Plan de Seguridad ante el Riesgo Suicida



En caso de emergencia, puede comunicarse a:

Línea de Acceso:
1-888-967-4357 /
(787) 760-0222 ó
(787) 625-2900
ext. 2153 ó 2154