

SUICIDIO (III): PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

¿Cuáles son los factores de riesgo de suicidio?

Aumentan el riesgo de suicidio las siguientes circunstancias:

- Mayor edad (jubilación, enfermedades físicas, soledad, aislamiento, falta de ilusión por el futuro...).
- Género masculino.
- No tener pareja.
- Antecedentes de suicidio en la familia.
- Trastorno mental.
- Enfermedad física dolorosa o incapacitante.
- No tener empleo.
- Consumir sustancias tóxicas (alcohol y/o otras drogas).
- Pérdida reciente de un ser querido.
- Pérdida de estatus social y/o problemas económicos nuevos.

¿Cómo se previene el suicidio?

Ante la aparición de ese tipo de pensamientos es importante consultar con un profesional (psiquiatra o psicólogo/a clínico/a). También deberemos reaccionar si lo verbaliza alguna de las personas que nos rodea, o si le vemos con una tristeza más prolongada o más intensa de lo que nos pueda parecer comprensible.

Ante ideas o un intento de suicidio, acudir a dispositivos sanitarios y/o psicológicos, según la situación. Si es urgente, llamar al 112 o acudir a los Servicios de Urgencias.

Además, existe una Guía de Práctica Clínica sobre Conducta Suicida editada por el Ministerio de Sanidad, con manejo y recomendaciones para profesionales, pacientes y familiares. Se puede encontrar en bit.ly/conductasuicida

Si estás pensando en suicidarte...

- Piensa que posiblemente quieras vivir de otra manera, y no sabes cómo.
- Piensa que el sufrimiento que tienes ahora mismo probablemente no sea permanente sino temporal.
- Piensa que merece la pena que confíes en alguien. Háblalo con alguien cercano a ti, con quien haya habido una relación de ayuda y/o escucha en algún momento. Valora hablarlo con un profesional.
- Imagina cómo te sentirías si alguien querido te dijera o hiciera lo que estás valorando hacer.
- Piensa cómo se sentirían ellos si te suicidas.
- Si estás solo en este momento de tu vida, valora buscar asociaciones, teléfono de la esperanza, etc...

¿Qué HACER si crees que una persona tiene ideas de suicidio?

- Hablar de ello. Hablarlo no lo induce, y puede aliviar mucho a la otra persona. No hay que rehuir el tema.
- Escuchar, mantener la calma, ponerte en el lugar de la otra persona, intentar comprenderla.
- Intentar sugerirle otras soluciones.
- Ofrecerle ayuda profesional.
- Ganar tiempo.
- Preguntar respecto a posibles planes futuros al respecto.
- Quitar de su alcance medios para hacerlo (p.e. cajas de medicamentos).
- Permanecer con la persona si parece tener un riesgo alto.

¿Qué NO HACER si crees que una persona tiene ideas de suicidio?

- Hacer como si no nos hubiéramos dado cuenta.
- Echarle la “bronca”, hacerle sentir avergonzado/a o culpable.
- Decir que no pasa nada, que todo está bien, ...
- Dar por hecho que la persona no tiene valor para hacerlo, o incluso retarla .
- Minimizar las preocupaciones de la otra persona.
- Garantizar o prometer soluciones (no crear falsas expectativas).
- Cambiar una decisión ya tomada, en el contexto de un chantaje emocional mediante amenazas o gestos de suicidio. Si lo hacemos, reforzaremos la conducta y la persona habrá “aprendido” (inconscientemente casi siempre) a sacar beneficio de esos comportamientos.

Alicia Rodríguez de la Nuez,
Médica Psiquiatra
NºC 35/35/04982