



CARTILLA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Fundación

Universidad de América

Código SNIES 1715

► ¿Qué es la conducta suicida?



La conducta suicida es un evento que involucra “pensar en el suicidio (o ideación suicida), planificar el suicidio, intentar el suicidio y cometer un suicidio propiamente dicho”. MINISTERIO DE SALUD, boletín No 2 de julio de 2017.

1

Mito:

El que se quiere matar no lo dice. Criterio equivocado, pues conduce a no prestar atención a las personas que manifiestan sus ideas suicidas o amenazan con suicidarse.

Criterio Científico:

De cada diez personas que se suicidan, nueve de ellas manifestaron claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida.

2

Mito:

El que lo dice no lo hace. Criterio equivocado, ya que conduce a minimizar las amenazas suicidas, que pueden considerarse erróneamente como chantajes, manipulaciones, alardes, etc.

Criterio Científico:

Todo el que se suicida expresó lo que ocurriría con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.

ALGUNOS MITOS SOBRE EL SUICIDIO

3

Mito:

Al hablar sobre el suicidio con una persona en este riesgo se le puede incitar a que lo realice. Criterio equivocado que infunde temor para abordar la temática del suicidio en quienes están en riesgo de cometerlo.

Criterio Científico:

Está demostrado que hablar sobre el suicidio con una persona en riesgo, en vez de incitar, provocar o introducir en su cabeza esa idea, reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única posibilidad que ofrezca el sujeto para el análisis de sus propósitos autodestructivos.

5

Mito:

Si se reta a un suicida, éste no lo intenta. Criterio equivocado que pretende probar fuerzas con el sujeto en crisis suicida y que desconoce el peligro que significa su vulnerabilidad.

4

Mito:

El acercarse a una persona en crisis suicida sin la correspondiente preparación para ello, sólo mediante el sentido común, es perjudicial y se pierde el tiempo para su abordaje adecuado. Criterio equivocado que intenta limitar la participación de voluntarios en la prevención del suicidio.

Criterio Científico:

Si el sentido común hace que otros puedan asumir una postura de paciente y atenta escucha, con reales deseos de ayudar al sujeto en crisis a encontrar otras soluciones que no sean el suicidio, se habrá iniciado la prevención.

Criterio Científico:

Retar al suicida es un acto irresponsable, pues se está frente a una persona vulnerable, en situación de crisis, cuyos mecanismos de adaptación han fracasado, ya que predominan precisamente los deseos de autodestruirse.

▶ ¿CÓMO SÉ QUIÉNES PUEDEN ESTAR EN RIESGO?



“TODAS LAS AMENAZAS DE AUTOLESIÓN O SUICIDIO DEBEN SER TOMADAS SERIAMENTE”

- Personas con un intento previo de suicidio.
- Personas con depresión.
- Personas que abusan del alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Personas que abusan del alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Pertener a un grupo minoritario vulnerable que puede ser discriminado tales como: desplazados, comunidades indígenas, personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, intersexuales; y las personas privadas de la libertad.
- Personas en crisis, por ejemplo: dificultades económicas, pérdida del empleo, ruptura amorosa, pérdida de un ser querido, pérdidas académicas.
- Personas con enfermedades crónicas y de difícil manejo.
- Experiencias traumáticas tales como: conflictos, desastres, violencia, abusos, entre otras.



¿QUÉ ES IMPORTANTE EVITAR?

- Publicar o replique fotografías o notas suicidas.
- Informar detalles específicos del método usado.
- Dar razones simplistas.
- Glorificar ni sensacionalizar el suicidio.
- Usar estereotipos religiosos o culturales.
- Aportar culpas.

¿CÓMO SÉ SI HAY RIESGO DE AUTOLESIÓN O SUICIDIO?

¡ Estar atento de las siguientes señales de alarma! ¡

- Pensamientos o planes de autolesión en el último mes o acto de autolesión en el último año.
- Alteraciones emocionales graves (depresión, entre otras).
- Desesperanza.
- Agitación o extrema violencia (agresividad).
- Conducta poco comunicativa (retraimiento).
- Aislamiento social (alejarse de los amigos, familia).



► ¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

- Cree un ambiente seguro y con apoyo, retire objetos o evite medios que puedan causar autolesión en la persona en riesgo.
- No deje a la persona sola por ningún motivo, escuche activamente.
- Valide sus emociones.
- Aliente a la persona a hablar y escúchela activamente. No prometa cosas que no se pueden cumplir.
- Llévela a un centro de salud para ser valorada, servicio médico de la Universidad, servicio de psicología, bienestar o seguridad.
- Comuníquese con la familia e informe de la situación.
- Anime a la persona a buscar ayuda.
- Informe a seguridad si se detecta un intento de autolesión al interior de la Universidad.



¿CÓMO PUEDO AYUDAR A PREVENIR LA CONDUCTA SUICIDA?

- Restricción del acceso a los medios más frecuentemente utilizados para el suicidio (por ejemplo, plaguicidas, armas de fuego y ciertos medicamentos).
- Información responsable por parte de los medios de comunicación.
- Identificación temprana, tratamiento y atención de personas con problemas de salud mental y abuso de sustancias, dolores crónicos y trastorno emocional agudo.
- Capacitación de personal de salud no especializado, en la evaluación y gestión de conductas suicidas.
- Seguimiento de la atención prestada a personas que intentaron suicidarse y prestación de apoyo comunitario.
- Apoyar a quienes han perdido a seres queridos que se han suicidado.
- Introducción de políticas orientadas a reducir el consumo nocivo de alcohol Medidas preventivas eficaces desde un enfoque comunicacional.



Fundación Universidad de América

Código SNIES 1715

Dirección de Bienestar Institucional

Coordinación Servicio de Psicología

E-mail: psicologia@uamerica.edu.co

PBX: (57) 3376680 Ext. 147

Línea de atención: 106 - Secretaría de Salud de Bogotá D.C.

EcoCampus de Los Cerros: Avenida Cincunvaral No 20 -53 Tel: (57 1) 3376680 / Fax: (57 1) 3362941 **Bogotá D.C., Colombia.**

Torre de Posgrados: Calle 106 No. 19-18 Tel: (57 1) 6580658 **Bogotá D.C., Colombia.**