

## CONCEPTOS BASICOS

### ⌘ Riesgo de conducta suicida:

Es la probabilidad que tiene una persona de terminar con su propia vida. Este último es valorado por medio de factores (Martinez, 2017):

- Factores demográfico-sociales
- Factores psicológicos y psiquiátricos
- Riesgo suicida en las enfermedades médicas no psiquiátricas: Enfermedad incapacitante, terminal o diagnósticos relacionados con la idea de muerte a corto plazo, dolor crónico.
- Factores genético-familiares: El tener un familiar que falleció por suicidio.
- Riesgo suicida por los antecedentes de intentos suicidas.

### ⌘ La conducta suicida:

Se define como la conducta potencialmente lesiva y autoinflingida, en la que hay evidencia implícita y explícita de que la persona desea utilizar la aparente intención de morir con alguna finalidad o presenta algún grado, determinado o no, de intención de acabar con su vida (Silverman et al., 2007).

### ⌘ La idea suicida:

Abarca un amplio campo de pensamiento que pueden adquirir las siguientes formas de presentación (Perez, 2006):

- El deseo de morir, es el primer peldaño que indica la disconformidad del sujeto con su manera de vivir y puerta de entrada a la *ideación suicida*
- La idea suicida sin un método determinado, cuando el sujeto desea suicidarse y no sabe cómo.
- La idea suicida con un método indeterminado, cuando el sujeto desea suicidarse y al preguntarle cómo ha de quitarse la vida responde que, de cualquier forma
- La idea suicida con un método determinado sin planificación mediante un método específico, pero sin una adecuada planificación.
- La idea suicida planificada, el individuo sabe cómo, cuándo, dónde, por qué y para qué ha de realizar el acto suicida (*toma sus precauciones para no ser descubierto*).

### ¿QUÉ CONDUCTA PRESENTA UNA PERSONA CON RIESGO SUICIDA?



- ⌘ Cambios en las emociones
- ⌘ Cambios en su modo de pensar
- ⌘ Cambios en los hábitos y en el comportamiento habitual.

Indicadores de los cambios en las personas de riesgo:

- Tristeza
- Ideas de suicidio
- Escribir notas de despedida
- Entrega de posesiones valiosas
- Aislamiento
- Incremento de consumo de alcohol, drogas u otras sustancias adictivas
- Presencia de trastornos del sueño y del apetito

¿QUÉ FACTORES PODRIAN INFLUIR PARA QUE EL RIESGO DE SUICIDIO SE INCREMENTE?

Los más frecuentes son:

- Haber tenido un intento de suicidio previo
- Antecedentes de depresión o de otro trastorno mental
- Abuso de drogas o alcohol
- Antecedentes familiares de suicidio o violencia
- Ppadecer una enfermedad física o tener **desesperanza**
- Antecedentes de abuso sexual en la infancia
- Tendencias impulsivas o agresivas

\***Una persona con desesperanza** tiene la convicción o la seguridad de que su problema o carencia actual no se resolverá en el futuro inmediato.

## ¿LA DEPRESIÓN AUMENTA EL RIESGO DE SUICIDIO?

Aunque la mayoría de las personas que tienen depresión no presentan conducta suicida, el padecer depresión aumenta el riesgo de suicidio, sobre todo si ésta es grave. Así, cerca del 60-90% de las personas que consuman el suicidio tenían síntomas de depresión.

## ¿AUMENTA EL USO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EL RIESGO DE SUICIDIO?

El abuso de alcohol o de otras drogas se asocia con mayor riesgo de suicidio. Este abuso suele ser común entre personas con tendencia a ser impulsivas, a tener mayor número de problemas sociales y económicos, y entre personas con conductas de alto riesgo que pueden resultar con frecuencia en lesiones.

LA PREVENCIÓN EMPIEZA EN TI



## ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- ✘ Mejorar las habilidades de comunicación: preguntar y escuchar

- ✘ Escuchar a la persona sobre sus pensamientos y emociones relacionadas con la conducta suicida aliviará su tensión, le haremos ver que nos preocupa y que deseamos ayudarle

### ¿Qué hacer para mejorar la comunicación?

- Hablar con serenidad de su idea de cometer suicidio abiertamente y sin temor
- Escuchar desde el respeto, la sensibilidad y la comprensión. Adoptar una disposición de escucha auténtica y reflexiva.
- Lograr la confianza en la comunicación es de vital importancia.
- Emplear términos y frases amables (p. ej. Me gustaría que me dieras una oportunidad para ayudarte).
- Respetar los silencios, ya que seguramente le cueste hablar de lo que piensa o siente.
- Mostrarle nuestra preocupación por lo que le pudiera ocurrir. Transmitirle que nos importa.
- Hacerle entender que todas las cosas y las situaciones, salvo la muerte, cambian.
- Centrarse en hacerle ver todas las virtudes y capacidades que tiene como persona. Hacerle ver su valía como ser humano diferente a todos los demás.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL RIESGO DE LA CONDUCTA SUICIDA

