

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA PACIENTES, FAMILIARES Y ALLEGADOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA



@DUEdevocacion

El suicidio es uno de los mayores problemas de salud mental a nivel mundial, que precisa de información, abordaje y guías con recomendaciones para pacientes, familiares y allegados.

#Prevención del Suicidio
#Hablemos de Salud Mental

HOSPITAL REGIONAL UNIVERSITARIO DE MÁLAGA

María Teresa Pérez Jiménez
Enfermera de la UGC de Salud Mental

@DUEdevocacion

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES Y FAMILIARES

El **Suicidio** es un grave problema de Salud Pública con una importante repercusión emocional, social y económica en el entorno de las personas fallecidas.
RECORDEMOS: NO todas las personas que se suicidan son enfermos mentales, pero **SI** son personas que sufren.

¿Cuáles son los **FACTORES DE RIESGO**?: 

- **Trastornos Mentales:** depresión, ansiedad, etc.
- Abuso de **Alcohol o de otras Sustancias.**
- **Intentos Previos** o Ideación Suicida.
- **Enfermedad o Incapacidad** Física o Psicológica.
- **Varón o Mayor de 35 años.**

Circunstancias que pueden precipitar el **SUICIDIO**:

- Una **Discusión** importante.
- La Ruptura o Pérdida de una **Relación Afectiva.**
- El Suicidio de un **Familiar o Amigo.**
- El Abuso de **Alcohol** u otras **Sustancias.** 
- Un **Reportaje** sobre Métodos de Suicidio.
- La Aparición o Agravamiento de un **Trastorno Mental, Enfermedad Física o Accidente.**
- **Cambios** inesperados en la Vida.
- Experimentar un Acontecimiento **Vital Traumático: Abuso, Acoso o Violencia.**
- Pérdida de **Status Social/Respeto** de los demás.

Recomendaciones para 

PERSONAS con Ideas de **SUICIDIO**: 

- Piense que hay otra **Solución** al Suicidio, aunque Usted no la vea en ese momento.
- Busque **Ayuda** lo antes posible: Amigo o Médico.
- No guarde para Sí sus **Pensamientos Suicidas.**
- **Posponga** cualquier Decisión acerca del Suicidio.
- Permanezca **Acompañado. NO se AÍSLE.**
- Piense que las Crisis son **Transitorias**, mientras que la Muerte **NO** lo es.
- Personas que han pensado Suicidarse, realmente **NO** querían Morir sino **acabar con su Sufrimiento.**
- Piense en cosas/personas que le han ayudado a superar momentos difíciles. Merece **Vivir** por ellas.
- Trate de **Centrarse** en el **Día a Día.**
- Cuando esté desanimado, evite **Drogas y Alcohol.**
- Manténgase **Sano**, haga Ejercicio y coma bien.
- Acuda a su **Médico** para recibir Apoyo/Tratamiento.
- Escriba un Diario en el que pueda anotar las cosas **Realmente Importantes** para Usted.

Potenciar **FACTORES PROTECTORES**:

- Habilidad en la **Resolución de Conflictos.**
- **Tener confianza** en uno mismo.
- Habilidad para las **Relaciones Sociales.** 
- Tener **Hijos.**
- **Apoyo** Familiar y Social.
- Poseer **Creencias** y Prácticas Religiosas.
- **Tratar** el abuso de Alcohol/Drogas.

La familia deben estar **ALERTA** ante estos cambios:

- Amenazan con **Dañarse.**
- Buscan **Medios** o hablan de un **Plan.** 
- **Tristeza** o **Desesperanza.**
- Expresan Ideas de Suicidio o de **No ver la Salida.**
- Escriben **Notas de Despedida.**
- Entregan **Posesiones Valiosas.**
- **Se Aíslan.**
- Incrementan en el consumo de **Alcohol/Drogas.**
- Presentan Trastorno del **Sueño** o del **Apetito.**
- Dicen que **No hay Razón para Vivir.**

 **ANTE UNA IDEA DE SUICIDIO DE UN FAMILIAR/AMIGO, ¿QUE HACER?**

- **Escuchar**, mostrar **Empatía** y mantener la **Calma.**
- Mostrar **Apoyo y Preocupación** y Hablar de sus Intenciones y del **SUICIDIO.**
- **Tomárselo en Serio** y aconsejar Consulta Médica.
- Ofrecer todo el **Apoyo Social y Familiar.**
- **Restringir** el acceso a **Medios Letales.**
- **Acompañar** en Todo Momento si hay riesgo grave.
- Minimizar los **Sentimientos de Culpa.**

 **¿QUÉ NO SE DEBE DE HACER?**

- **Ignorar** la Situación o Mostrarse **Consternado.**
- Decir que **Todo Estará Bien.**
- **Retar** a la Persona a **Seguir Adelante.**
- Hacer parecer el Problema como **Algo Trivial.**
- Dar **Falsas Garantías.**
- **Dejar** a la Persona **Sola.**

Fuente:

1. Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia (avalia-t). 2012. Guías de Práctica Clínica en el SNS: Avalia-t 2010/02 Disponible en: <https://portal.guiasalud.es/gpc/conducta-suicida/>

2. Registered Nurses' Association of Ontario. Valoración y cuidados de los adultos en riesgo de ideación y comportamiento suicida, ON. 2009. Disponible en https://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/2014_BPG_Suicidio_MAR2014.pdf