



HOSPITAL NAVAL DE CARTAGENA

SERVICIO DE SALUD MENTAL

DEPARTAMENTO PSIQUIATRIA

DR. MIGUEL SABOGAL

2005



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PREVENCION DEL SUICIDIO

<http://www.acsam.com.co>

Objetivos

- ★ Al final de esta presentación esperamos que usted
 - ★ Entienda que el suicidio es un problema grave
 - ★ Identifique como se puede proteger a si mismo y a otros del suicidio
 - ★ Pueda identificar factores que aumentan el riesgo de suicidio
 - ★ Conozca las señales de advertencia del riesgo de suicidio

Mito o Realidad ?

- ✦ Personas que hablan de suicidarse no lo hacen – el suicidio ocurre sin advertencia
- ✦ Hablar del suicidio con un individuo puede darle la idea de intentarlo
- ✦ Mas hombres que mujeres se suicidan

Mito o Realidad ?

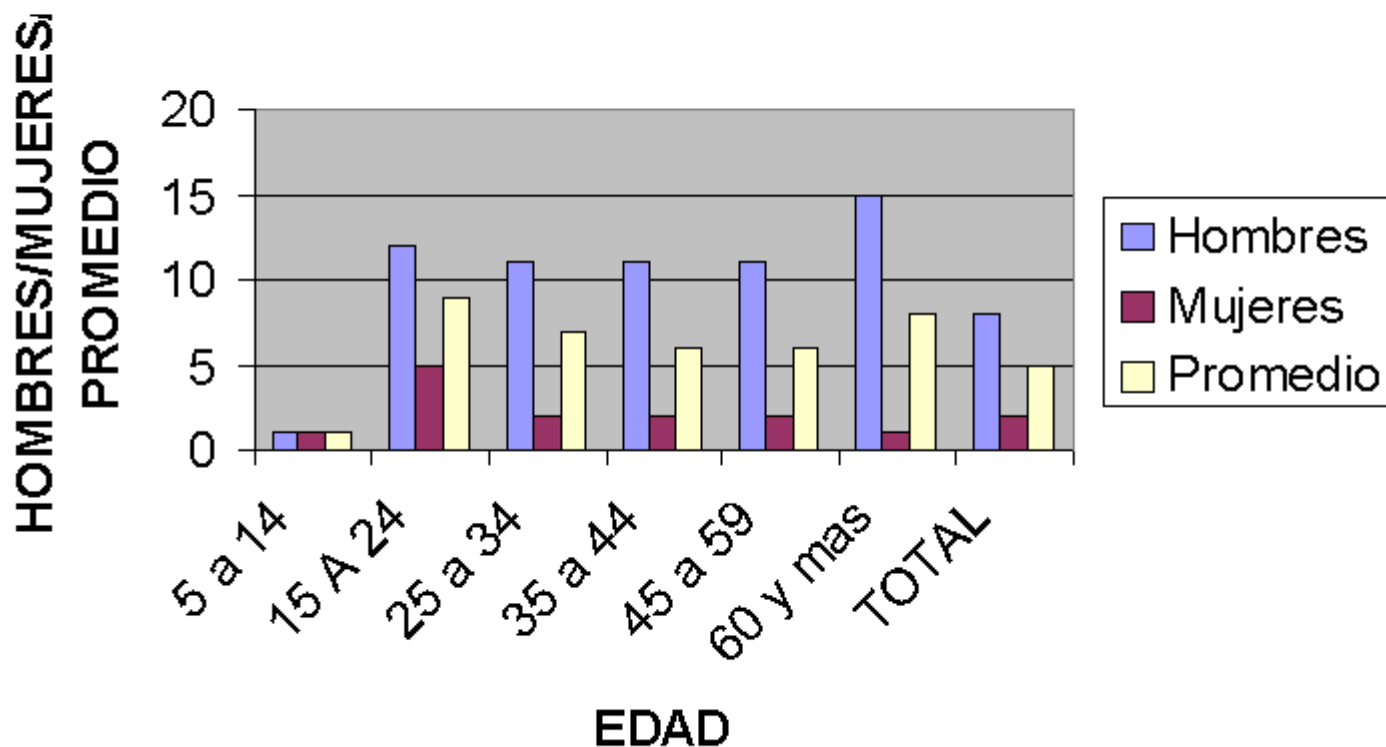
- ✦ Si una persona realmente quiere suicidarse, nadie tiene el derecho de prevenirlo
- ✦ La mayoría de los suicidios son causados por un solo evento dramático y / o traumático.
- ✦ No hay ninguna predisposición genética en el suicidio
- ✦ Personas que se suicidan no han buscado ayuda medica antes de atentarlo

Términos comunes usados en esta presentación

- ☀ Suicidio – Quitarse la vida a propósito
- ☀ Intento de suicidio – acciones para herirse deliberadamente o intentar de herirse uno mismo sin resultar en la muerte.
- ☀ Sobreviviente del suicidio – Cualquiera que este afectado por perder a alguien cercano por el suicidio

Suicidio en Colombia

TASA DE SUICIDIOS SEGUN EDAD Y GENERO



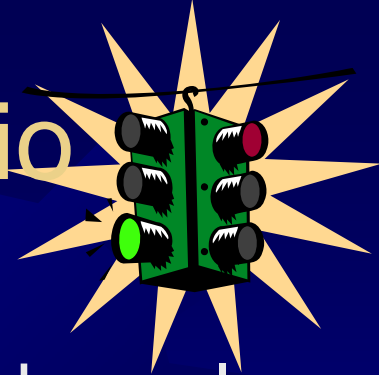
COLOMBIA 1999. FUENTE: BASE DE DATOS de la FUNDACION AMOR A LA VIDA

Estadísticas del Suicidio – Cont.

- ★ Las personas que *estadísticamente* tiene la mayor probabilidad de suicidarse
 - ★ Hombre
 - ★ Mayor de 45 años
 - ★ Divorciado o enviudado
 - ★ Abusa el alcohol o alcohólico
 - ★ Depresivo o sufre de depresión
 - ★ Aislado socialmente
 - ★ Ha visitado un doctor dentro de unas semanas antes del suicidio
 - ★ Tiene una condición que causa limitaciones físicas

Protección Contra el Suicidio

Luz Verde...Listo para Proceder!

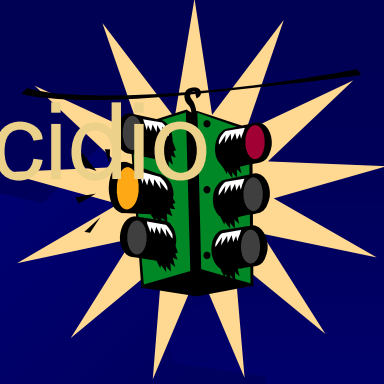


Factores Protectores – Factores que reducen la probabilidad que alguien se suicide

- Obtener ayuda para condiciones mentales, físicas, y abuso de sustancias – Especialmente la depresión.
- No tener Acceso a métodos letales del suicidio – Especialmente armas *
- Respaldo y apoyo de la familia y la comunidad
- Una relación establecida con un (a) doctor (a), pastor, profesor (a), consejero (a) u otro profesional que puede ayudar
- **Buena Relacion** con comunidad, la familia, o los (las) amigos (as)

Factores de Riesgo del Suicidio

Luz Amarilla Procede con Caución



- **Acto o gestos de suicidio previo**
- **Condiciones mentales-especialmente condiciones afectivas, ej. depresión**
- **Condiciones mentales y abuso de alcohol y de sustancias que ocurren simultáneamente**
- **Historia familiar de suicidio**
- **Sentirse sin esperanza**
- **Tendencias impulsivas o agresivas**
- **Barreras en obtener tratamiento de salud mental**
- **Perdidas relacionales, sociales, vocacionales, o financieras**
- **Enfermedad física**
- **Acceso fácil a métodos letales, especialmente armas**
- **Edad, Cultura, o Relaciones Sociales Falta de Conectividad**
- **Abuso de alcohol, drogas**

Depresión

Luz Amarilla – Advertencia del Tiempo

- ☀ *No todas las personas con depresión se suicidan, pero la depresión es el diagnóstico más común del suicidio consumado.*
- ☀ Síntomas pueden incluir:
 - ☀ Sentirse triste la mayor parte del día
 - ☀ Perder interés en actividades usuales
 - ☀ Perdiendo peso (no haciendo dieta) o aumentando de peso
 - ☀ Durmiendo demasiado o muy poco o despertándose muy temprano, antes de lo usual
 - ☀ Sentirse cansado y débil todo el tiempo

Depresión (con.)

- Sentirse devaluado, culpable o sin esperanza
- Sentirse irritable y nervioso todo el tiempo
- Tener dificultad concentrándose, tomando decisiones o acordándose de las cosas
- Teniendo pensamientos repetitivos de la muerte y el suicidio



Abraham Lincoln

Edgar Allen Poe

Robert Schumann

Theodore Roosevelt

Mike Wallace

Mark Twain

DEPRESION EN PERSONAS FAMOSAS

Ludwig von Beethoven

Vincent van Gogh

Drew Carey

Virginia Woolf

Dick Cavett

Depresión

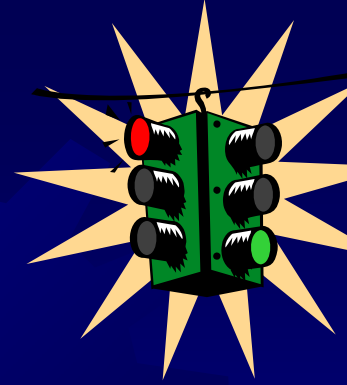
Luz Amarilla – Advertencia del Tiempo

Como ayudar a alguien que tiene depresión:

1. Ayudarlo (a) obtener tratamiento apropiado
2. Ofrecer apoyo emocional.
(Entendimiento, Paciencia, Afección, Exhortación)

Señales de Advertencia del Suicidio

Luz Roja – Pare – Obtenga Ayuda



- Hablando, leyendo, o escribiendo sobre el suicidio o la muerte.
- Hablando de sentirse devaluado o sin la posibilidad de ayuda .
- Diciendo cosas como, “Voy a suicidarme,” “Deseo estar muerto,” o “No he debido haber nacido.”
- Visitando o llamando a personas para despedirse de ellas.
- Regalando cosas o devolviendo cosas prestadas.
- Conducta destructiva o riesgosa a si mismo.
- Cambio significativo en conducta.
- Sentirse sin esperanza sobre su propia situación

Señales de Advertencia del Suicidio

Luz Roja – Pare – Obtenga Ayuda

- ★ Sintiendo sin esperanza – frases típicas:
 - “No tiene sentido seguir viviendo”
 - “No puedo soportar mas”
 - “No tengo nada porque que vivir”
 - “No puedo parar el dolor, el sufrimiento”
 - “No siento que puedo tomar decisiones”
 - “No puedo vivir sin _____”
 - “Mi vida cada vez se pone peor”
 - “Mejor me suicidio”



Que se puede hacer



• PREGUNTA

- “Yo siento que estas pensando en el suicidio pero estas teniendo dificultad para hablar sobre el tema.”
- “Estas pensando sobre el suicidio?”
- “Algunas veces personas en ciertas situaciones sienten como ganas de quitarse la vida. Tu lo has pensado de alguna manera?”

Que se puede hacer



• ATIENDE

- Atiende y busca señales de advertencia / factores de riesgo
- Pregunta sobre lo que esta causando el malestar

Que se puede hacer



• PREGUNTA SOBRE LAS RAZONES PARA VIVIR Y PLANES QUE HAN HECHO PARA MORIR

- Averigua lo que es importante para la persona y porque podrían escoger seguir viviendo
- “Tiene un plan para suicidarse?”
- Pregunta Como, Donde, Cuando, y si tienen lo que necesitan para hacerlo (Tienen una pistola/ píldoras/ sogas o cualquier cosa que piensen usar?)

Que hacer – *Continua...*



• TOME ACCION

- Guarde objetos como armas y píldoras
- Ofrezca su apoyo en obtener ayuda de un profesional de salud mental
- No deje la persona sola una vez que haya determinado que el o ella corre riesgo de suicidarse
- Haga a la persona recordar que buscar ayuda para la depresión no es una señal de debilidad y que el chance de recuperación es excelente.

Que hacer – *Continua...*



☀ Que debo decir???

☀ “Te (Lo) escucho”

☀ “Quiero entenderte (lo)”

☀ “Me interesa ayudarte”

☀ “No esta (s) solo”

☀ “Voy a encontrarte (lo) ayuda”

Que hacer – *Continua...*



★ Escuche

- ★ “Suenan (s) muy [triste, deprimido, ansioso, etc.]”
- ★ “Parece que esta (s) pasando un momento muy difícil”

Que hacer – Continua...



★ Pregunte

- ★ “?Esta (s) pensando suicidarse (te)?”
- ★ “?Le (te) provoca hacerse daño hoy día?
?Ahora? ?Cuando?”
- ★ “?Alguna vez has tratado de hacerse (te) daño?”
- ★ “?Ha (s) pensado de que forma lo haría (s)?”
- ★ “?Ha (s) estado tomando (bebiendo)?”
- ★ “?Tiene arma de fuego?”
- ★ “?Le ha (s) dicho ha otra persona como se (te) siente (s)? [doctor, amigo (a), consejero (a)]”

Que NO hacer...

☀ No diga....

- ☀ “No te preocupes, ya se te quitara”
- ☀ “Es solo una etapa en su (tu) vida”
- ☀ “Deje (a) de ser tan egoísta”
- ☀ “Solo esta (s) tratando de llamar la atención”
- ☀ “Debe (s) levantarse (te) y seguir adelante”

☀ No los deje convencerle que el o ella no necesita ayuda.

Sobrevivientes del suicidio

★ Necesidades de Sobrevivientes del Suicidio

- Información sobre el proceso legal
- Información sobre los factores envueltos en la muerte de la persona
- Apoyo de otros sobrevivientes. Conexiones sociales
- Permiso de hablar sobre el suicidio sin culpabilidad.
- Información sobre condiciones mentales y el suicidio

Red de Ayuda

- ✦ **Familiares y amigos sensatos**
- ✦ **Psicólogos**
- ✦ **Trabajadoras sociales**
- ✦ **Médicos**
- ✦ **Psiquiatras**
- ✦ **Sacerdotes**
- ✦ **Ancianos venerables**

Factores de Riesgo para Adolescentes

☀ Los 3 factores de riesgo principales para adolescentes

- Estado depresivo
- Abuso de alcohol o drogas
- Conducta impulsiva o agresiva, frecuentes expresiones de rabia.



Factores de Riesgo Adicionales

- ☀ Desplazados
- ☀ Episodios frecuentes de escarpase de la casa o ser encarcelado
- ☀ Perdida de familiares o inestabilidad; problemas con los padres
- ☀ Expresiones de pensamientos suicidas, o hablar sobre la muerte después o durante momentos de tristeza o aburrimiento

Factores de Riesgo Continua...

- ✦ Separación emocional o física de amistades y familiares
- ✦ Dificultades con su orientación sexual
- ✦ Perdida de interés en actividades que antes eran gozadas
- ✦ Embarazo no planeado

Factores de Riesgo Continua...

- ✦ Adolescentes que piensan en el suicidio generalmente, se sienten solos, sin esperanza, y rechazados
- ✦ Son especialmente vulnerable a estos sentimientos si han pasado una perdida de alguien, humillación, o trauma de algún tipo

Señales de Advertencia de Adolescentes

- ★ “Limpiar su casa” – regalar cosas, limpiar su cuarto, botar cosas en la basura
- ★ Intentos de suicidio anteriores = mayor riesgo para intentos futuros
- ★ Claves verbales, “Preferiría estar muerto”, o “No voy a hacer un problema para ti (usted) por mucho mas tiempo.”
- ★ Cartas de despedida

Señales de Advertencia de Adolescentes

- ★ Cualquier cambio dramático o que pase de repente que afecte la producción, asistencia, o conducta debe tomarse seriamente como:
 - Falta de interés en actividades usuales
 - Disminución en general de las notas académicas
 - Disminución del esfuerzo
 - Mala conducta en el salón de clase

Señales de Advertencia de Adolescentes

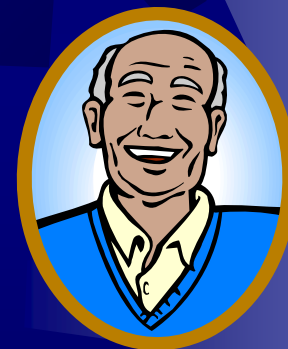
- Ausencia inexplicable o repetitiva
- Fumando tabaco o tomando alcohol excesivamente o abuso de drogas (incluyendo marihuana)
- Incidentes que envuelven la policía y violencia de estudiantes

Adultos Mayores

- ★ Adultos mayores (mas de 65 años) representan 20% de los suicidios
- ★ Muchos adultos mayores que se suicidan han visitado su doctor
 - ★ 20% el mismo día que el suicidio
 - ★ 40% dentro de una semana
 - ★ 70% dentro de un mes

Adultos Mayores

- ★ Depresión no es una parte normal de la vejez.
- ★ Depresión puede ser tratada efectivamente con medicina y / o psicoterapia.



Guía Práctica para la evaluación del riesgo suicida

- ★ ¿Los familiares temen que el sujeto realice un intento de suicidio? **3**
- ★ Actitud poco cooperadora del sujeto en la entrevista. **3**
- ★ El sujeto manifiesta deseos de morir. **2**
- ★ El individuo manifiesta ideas suicidas. **4**
- ★ El sujeto expone un plan suicida **5**

Guía Práctica para la evaluación del riesgo suicida

- ☀ El individuo tiene antecedentes de trastornos psiquiátricos **4**
- ☀ El sujeto tiene antecedentes de hospitalización psiquiátrica reciente **2**
- ☀ El individuo tiene antecedentes de intento de suicidio **3**
- ☀ El sujeto tiene antecedentes familiares de conducta suicida. **3**
- ☀ Presencia de un conflicto actual (pareja, familia o Jefe) **2**

Si el puntaje es mayor de **18** debe recibir atención urgente



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PREVENCION DEL SUICIDIO

<http://www.acsam.com.co>