

# ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A PREVENIR EL SUICIDIO EN MI ENTORNO?



Para abordar la complejidad de las conductas suicidas, se comienza por identificar la problemática social y los factores de riesgo y de protección. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el suicidio está definido como el acto deliberado de quitarse la vida Y su prevalencia y los métodos utilizados varían de acuerdo a los diferentes países.

Uno de los muchos factores que pueden llevar a una persona vulnerable al suicidio es la publicidad sobre el tema en los medios de comunicación, que se ha vuelto muy común. Así mismo las personas en riesgo de suicidio pueden sufrir vulnerabilidad psicológica o mental, provocada por distintos factores, esto no quiere decir que la existencia de alguno de estos factores determinen un suicidio, pero si son elementos a tener en cuenta.

Entre los más comunes están los problemas familiares graves como situaciones de violencia o agresividad, abuso sexual, los problemas en la escuela, tanto en relación con las bajas calificaciones como el rechazo por parte del grupo de compañeros que en algunos casos, se convierte en bullying o acoso escolar a través de burlas y agresiones. También pueden ser factores de riesgo las dificultades en torno a la identificación sexual y el temor a la reacción de la familia, y especialmente los intentos previos de suicidio (Valeria Román, 2017).

Desafortunadamente, desde que la OMS declaró al COVID-19 como una pandemia en marzo de 2020, más individuos experimentan pérdida, sufrimiento y estrés. Es así que el tercer informe regional sobre la mortalidad por suicidio publicado en marzo de 2021, indicó que este problema sigue siendo una prioridad de salud pública en la Región de las Américas (OMG Organización mundial de la salud, 2021).

## SEÑALES DE ALERTA QUE NOS AVISAN DE UN INTENTO DE SUICIDIO

¿Qué tipo de indicios deben llamar nuestra atención para ayudar en la prevención del suicidio? ¿Cuáles son las señales ante las que hay que estar alerta? Si escuchamos con atención estas señales, podemos llegar a evitar que una persona que sufre a nuestro alrededor termine quitándose la vida.

Manifestaciones verbales explícitas: aunque pueda llamarnos la atención, hay personas que tienen un plan concreto y detallado de cómo se quitarán la vida, estas son las personas que más riesgo corren. Otras manifiestan su deseo de quitarse la vida de forma genérica, sin hacer alusión a un método específico para llevarlo a cabo. Otras solamente manifiestan que no tienen nada por lo que seguir viviendo, y que preferirían morir que seguir sufriendo. Por poner algunos ejemplos.



**EMCO  
SALUD**  
SOCIEDAD CLÍNICA



Manifestaciones verbales no explícitas: algunas ideas suicidas pueden manifestarse de forma muy indirecta. Muchas personas tienden a restar importancia a su propia situación y utilizan frases como “no te preocupes por mí”, y eso puede significar algo así, metafóricamente hablando, como la calma antes de la tormenta. Otras, por ejemplo, comparan su situación de angustia con un caso similar de alguien cercano que finalmente se quitó la vida.

Lenguaje no verbal o reacciones comunes de personas con ideación suicida: llanto descontrolado cuando se menciona el tema del suicidio, evitación, angustia, silencio repentino, cambio de tema... La manifestación puede ser muy amplia.

Otras personas tienden a revelar un plan suicida sin hablar explícitamente de ello: Por ejemplo, hacen planes para “despedirse” de sus seres más queridos, regalar sus objetos de valor económico o sentimental a gente de su entorno, aumentar el consumo de alcohol u otras sustancias para paliar el instinto de supervivencia, etc.

Cambios repentinos de comportamiento: en relación con el punto anterior, otras personas empiezan a tener comportamientos que no eran habituales y que dificultan su adaptabilidad social. Por ejemplo, abuso de drogas o alcohol, divorcio o ruptura sentimental, abandono de las relaciones sociales y de amistad, ausencia en el puesto de trabajo, etc.

## RECOMENDACIONES GENERALES ANTE EL CASO DE UN FAMILIAR O AMIGO EN RIESGO DE SUICIDIO



Valora la situación seriamente: permanece atento a todas las señales. De cada 10 personas que se suicidan, 9 manifiestan claramente su propósito y 1 deja entrever sus intenciones de forma sutil.

Ser directos es importante. Sin rodeos, habla abiertamente con esa persona sobre el suicidio y pregúntale si es una idea que está rondando por su cabeza.

Expresa tu preocupación al respecto pero intentando siempre no agobiar a la persona que crees tiene ideación suicida.

Muéstrate totalmente dispuesto a escuchar. Hazle entender a esa persona que puede hablar contigo del tema abiertamente y expresar sus sentimientos, y déjale todo el espacio que para expresar lo que necesite.

No juzgues los sentimientos de esa persona ni cuestiones que el suicidio es o no es una opción correcta. Quizás este es uno de los pasos más difíciles. Pero podríamos resumirlo en: escuchar en lugar de sermonear.



**EMCO**  
**SALUD**  
SOCIEDAD CLÍNICA

No juzgues los sentimientos de esa persona ni cuestiones que el suicidio es o no es una opción correcta. Quizás este es uno de los pasos más difíciles. Pero podríamos resumirlo en: escuchar en lugar de sermonear.

No te muestres horrorizado o escandalizado por la manifestación de una idea suicida. Lo único que provocará eso es que esa persona se distancie de ti y se aíle.

Muéstrate cercano y disponible y ofrece tu apoyo a esa persona.



No “desafíes” nunca a esa persona a que lo haga, ni siquiera en un momento de enfado. Debes mantener la calma.

Intenta transmitirle tranquilidad y que se encuentre en un lugar seguro hablando contigo.

Manifiéstale a esa persona que pueden existir alternativas a la solución tan definitiva e irremediable que está planeando.

Si es posible, toma medidas prácticas con el apoyo del círculo cercano de esa persona: retirada de medicamentos y/o objetos punzantes y afilados que puedan suponer un riesgo para su vida.

No te comprometas con ningún tipo de confidencialidad: busca ayuda entre los familiares o personas de la red de apoyo de esa persona. Idealmente, buscar juntos a un profesional de la salud para que lo oriente en el proceso y activar la ruta por consulta médica.



**EMCO**  
**SALUD**  
SOCIEDAD CLÍNICA