



PREVENCION DE SUICIDIO

El suicidio no es un movimiento en dirección hacia la muerte; es un movimiento en dirección contraria a un dolor intolerable causado por una enfermedad, como el desorden bipolar, el cual puede ser diagnosticado y tratado.



CONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA. Sentimientos intensos de tristeza, desesperanza, vergüenza, culpabilidad, ansiedad, o enfado. Dificultad para dormir; y/o una combinación de pensamientos depresivos y la elevada energía de la manía (estado mixto) pueden llevar a sentimientos suicidas.



PERCATESE DE LOS FACTORES DE RIESGO. La probabilidad de tener pensamientos y acciones suicidas aumenta inmediatamente después del alta hospitalaria y durante periodos de manía combinada y síntomas de depresión.



NUNCA PARE DE TOMAR SU MEDICAMENTO ABRUPTAMENTE. Si usted siente que es momento para un cambio de medicamento, formule un plan con su doctor para reducir su riesgo de recaída, efectos secundarios, y pensamientos suicidas.



RETIRE OBJETOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS. Si está experimentando ideación suicida, retire o restrinja el acceso a armas de fuego, cantidades de medicamentos, y otros artículos que puedan ser utilizados para autolesionarse.



EVITE EL AISLAMIENTO. Coméntele a un amigo de confianza o miembro de su familia sobre sus pensamientos suicidas y consiga su ayuda para buscar tratamiento y permanecer a salvo.



ASOCIESE CON PROFESIONALES. Su doctor puede armar un plan de tratamiento para abordar, aliviar, y prevenir pensamientos suicidas subsecuentes.



LLAME PARA PEDIR AYUDA. Con el fin de facilitar la búsqueda de ayuda durante episodios suicidas, agregue el número telefónico directo de un centro de crisis al listado de contactos de su teléfono, y visite su departamento de emergencia local si siente que corre el riesgo de lastimarse a si mismo.

Para más información sobre este tema, visite el Centro de Conocimiento en www.isbd.org.



Traducción al español por:
Luis Hernández Bocaletti. MD.
Ph.D. ISBD-Guatemala