



ISBD Education Tip Sheet:

Prevención del suicidio

Entendiendo los pensamientos suicidas e identificando los periodos de mayor riesgo:

- Uno de los aspectos más importantes sobre tratar con pensamientos suicidas es entender su significado. El suicidio es entendido de mejor forma no tanto como un movimiento hacia la muerte sino como un movimiento en dirección contraria a emoción intolerable o angustia como un resultado de enfermedad de la persona.
- La mayoría de las personas suicidas expresan a otros sus intenciones suicidas con antemano. Estas expresiones pueden ser directas: por ejemplo, “No puedo soportarlo y voy a matarme” o indirectas, por ejemplo, “A veces pienso que no vale la pena seguir adelante”. La experiencia de tener pensamientos o sentimientos suicidas a menudo está asociada con miedo y ambivalencia.
- Es importante aprender a detectar de forma temprana las señales de advertencia de pensamientos suicidas (por ejemplo, tristeza o desesperanza intensa, vergüenza, culpabilidad, dificultad para dormir, sentirse muy ansioso o enojado). Esto puede variar de persona a persona, pero los pensamientos suicidas raramente son experimentados en ausencia de otras dificultades.
- En personas con desorden bipolar, los pensamientos y actos suicidas están fuertemente entrelazados con periodos de depresión o estados mixtos (síntomas de manía y depresión al mismo tiempo), por ende, la detección temprana y el tratamiento dirigido de estos estados de alto riesgo de enfermedad es de vital importancia.

La importancia de obtener tratamiento:

- Reducir la intensidad del sufrimiento es un estandarte clave de la prevención del suicidio. Esto significa que la mejor respuesta inicial contra los pensamientos suicidas es comunicarse con un proveedor del cuidado de la salud para encontrar formas de aliviar el sufrimiento, obtener un diagnóstico exacto, y tener acceso al tratamiento correcto.
- Cuando se experimentan síntomas de desorden bipolar (por ejemplo, cambios de humor o sueño), es importante comunicar regularmente a proveedores de tratamiento sobre los pensamientos y comportamientos suicidas.
- Los pensamientos y sentimientos suicidas pueden causar gran desesperación y llevar al aislamiento y alejamiento de la familia y amigos cercanos. Durante estos periodos es muy importante comunicarse con personas cercanas a uno, y de ser necesario, buscar ayuda inmediata en un departamento de emergencia.
- El tratamiento para el desorden bipolar, en particular para la depresión y estados mixtos, típicamente resulta en la reducción o desaparición de sentimientos y pensamientos suicidas.

Estrategias específicas para la prevención del suicidio:

- Tener por escrito un plan de seguridad es una parte importante para permanecer a salvo. Los planes de seguridad deben incluir señales de advertencia, técnicas de distracción (por ejemplo, escuchar música), habilidades de tolerancia a la angustia (por ejemplo, ejercicios de respiración), una lista de contactos de soportes cercanos y proveedores de tratamiento, asignar a una persona para encargarse de obtener ayuda cuando lo sea necesario, puntos específicos sobre cómo hacer los ambientes seguros, y una lista de cosas que dan significados y esperanza.
- Los periodos intensos de pensamiento suicida son transitorios, y los deseos de morir pueden ir y venir. Prevenir el acceso fácil a cosas que pueden lastimar (por ejemplo, armas de fuego, medicamentos sobrantes) es una forma muy importante de prevenir el actuar sobre los pensamientos si regresan o empeoran.
- Existe evidencia que, en particular, el tratamiento con litio puede ayudar a prevenir los pensamientos suicidas. Se aconseja discutir con un doctor si el uso de litio es un tratamiento apropiado.
- Actualmente se lleva a cabo investigación para desarrollar mejores tratamientos del desorden bipolar, incluyendo algunos que están específicamente dirigidos al pensamiento suicida.

Discontinuación del tratamiento/recaída:

- La discontinuación del tratamiento puede tener un “efecto rebote” sobre los síntomas de humor, incluyendo pensamientos de suicidio. Por lo tanto, ser consistente con el tratamiento durante el tiempo puede proteger contra los pensamientos y comportamientos suicidas.
- Siempre discuta cambios de tratamiento con el doctor antes de actuar.
- El desorden bipolar es una enfermedad que dura toda la vida que puede cambiar abruptamente y en formas inesperadas. Por lo tanto, la continuidad del tratamiento es muy importante, incluyendo mantener visitas regulares con proveedores de cuidado de la salud para prevenir o identificar pensamientos de recaída o suicidio.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y mantener rutinas diarias estables puede ayudar a prevenir la recaída.

Apoyo de la familia y la comunidad:

- Las personas suicidas pueden ser indirectas en su comunicación con su familia y amigos debido a que tienen miedo de cómo reaccionara la persona. Preguntarle a alguien que está sufriendo sobre los sentimientos suicidas, escuchar atentamente y ofrecer ayuda son cosas que pueden abrir más dialogo y crear oportunidades para asistir a un ser querido a que busque ayuda. La mayoría de las personas se siente aliviada cuando pueden hablar abiertamente.
- Aprenda sobre el acceso a recursos locales gratuitos, como el número telefónico directo de un centro de crisis. Estos lugares cuentan con personal entrenado y no prejuicioso que no les incomoda hablar sobre pensamientos suicidas con individuos o familias.
- Organizaciones nacionales alrededor del mundo (por ejemplo, la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio) esta comprometidas a proveer esperanza y ayuda, y tienen recursos disponibles en línea.
- Las familias y amistades pueden ser una parte importante de un plan de seguridad. Involúcrese en ayudar a un ser querido para crear un plan escrito para permanecer a salvo.