

Señales de Advertencia del Suicidio

Alunas veces aun los profesionales de salud tienen dificultad para determinar qué tan cerca una persona pudiera estar para tratar de suicidarse. Como amigo o miembro de familia, usted tampoco lo puede saber con certeza. Si usted tiene la sensación de que existe el problema, pregunte a la persona directamente e indíquele las características que a usted le conciernen. Recuerde a la persona que a usted le importa mucho y que se encuentra preocupado. Hablar del suicidio con alguien no hará que la idea se fije en su mente. Si fuera necesario, sugiérale que programe una cita para ver a su médico y ofrézcale acompañarle si usted tiene la sensación que tendrá dificultad de ir por sí sola. Si usted cree que es posible que la persona se cause un daño inmediato, llévela inmediatamente a ver a un médico o a la sala de emergencia de un hospital.

- **Sentimientos de desesperación y de falta de esperanza**—Frecuentemente las personas que sufren de depresión hablan con sus más allegados acerca de sus sentimientos extremos de falta de esperanza, desesperación y dudas de sí mismos. Mientras esos sentimientos se vuelven más extremos, y mientras más frecuentemente los describen como “intolerables”, es más probable que la idea del suicidio entre en le mente de esa persona.
- **Cuidar de los asuntos**—Cuando una persona se encuentra poniendo en “orden sus asuntos” y haciendo preparativos para el bienestar de la familia para después de su muerte, hay una buena probabilidad que esté considerando hacerse daño o cometer suicidio.
- **Ensayar el suicidio**—Ensayar el suicidio, o discutir métodos específicos de suicidio, son también indicaciones de estar comprometido a llevarlo a cabo. Aun si la intención de suicidio de la persona parece que va y viene, tales preparaciones lo hace mucho más fácil para que el individuo siga un impulso momentáneo.
- **Abuso de drogas o de alcohol**—Una persona que tenga una depresión que se empeora podría abusar de las drogas o del alcohol. Estas substancias pueden empeorar los síntomas de depresión o de manía, disminuir la eficacia del medicamento, incrementar la actitud impulsiva y ofuscar seriamente el buen criterio.
- **Comenzar a sentirse mejor**—Podría sonar raro, pero una persona que sufre de depresión podría tener más probabilidades de tratar de suicidarse justamente cuando da la impresión de haber superado el punto bajo y encontrarse en camino a recuperarse.

Los expertos creen que hay una asociación entre la recuperación temprana y la probabilidad en aumento del suicidio. Cuando la depresión comienza a mejorar, las aptitudes de la persona para tener energía y para planificar podrían volver

antes de que los pensamientos de suicidio desaparezcan, acrecentando las probabilidades de tratar de suicidarse. Los estudios demuestran que durante el período de 12 meses después de la hospitalización es cuando los pacientes tienen más probabilidades de reconsiderar el suicidio.

Cómo ayudar a alguien

Entre las muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a una a una persona que sufre de depresión que pudiera estar considerando el suicidio, la mayoría suponen hablar escuchar simplemente. No asuma el papel de terapeuta. Frecuentemente las personas solamente quieren que alguien le escuche. A pesar de que ésto puede ser difícil, aquí hay algunos métodos que han dado resultado a otros:

- **Expresa compenetración y preocupación.** Una depresión seria está acompañada usualmente con un estado de ánimo absorto en sí mismo, no comunicativo, retraído. Cuando usted trata de ayudar, el individuo podría tener reservas para discutir lo que siente. En tales momentos, es importante reconocer la realidad del dolor y la falta de esperanza que la persona experimenta. Resista el deseo de actuar como terapeuta, lo cual por último puede crear más sentimientos de rechazo para la persona, la misma que no quiere que le “digan lo que debe hacer”. Manténgase como un amigo que brinda apoyo y ánimo para continuar con el tratamiento.
- **Describa actitudes y eventos específicos que a usted le preocupan.** Si usted puede explicar modos particulares cómo la actitud de la persona ha cambiado, ésto podría ayudar a comenzar una relación de comunicación. Ayúdele a superar los sentimientos de culpa. Acrecentar la falta de interés en la comunicación podría ser culpa o vergüenza por tener pensamientos de suicidio. Si ya han existido intentos de suicidio, sentir culpa tanto sobre el intento como de su fracaso podrían empeorar el problema. Es importante asegurar al individuo que no hay nada que cause vergüenza acerca de lo que piense o sienta. Continúe haciendo énfasis en sentido de que los pensamientos de falta de esperanzas, culpa y suicidio son síntomas de un desorden médico y refuerce el buen desempeño de la persona por seguir con su plan de tratamiento.
- **Trabaje con profesionales** Nunca prometa confidencialidad si usted cree que alguien está muy cerca de cometer suicidio. Mantenga informados al médico o al terapeuta acerca de cualesquiera pensamientos de suicidio. Si posible lo mejor es estimular a la persona a que discuta esos pensamientos con los médicos mismos, pero usted debería estar listo para confirmar que esas discusiones se han llevado a cabo. Lo anterior podría suponer que ustedes hagan una cita o visiten al médico juntos o que usted llame al doctor. Tenga en cuenta que el médico no estará en capacidad de discutir la afección de la persona con usted. Usted debería únicamente llamar al médico para informarle acerca de su preocupación.

Cuando sea posible debe obtener permiso de la persona con depresión para que usted sea quien llame si cree que existe un problema. De otro modo se podría interpretar como “entrometiéndose” y sus síntomas podrían empeorar o ser causa de más estrés. Si usted cree que hay un riesgo inmediato muy serio de que la persona se cause daño, llame al médico. Usted podrá resolver cualquier sentimiento de enojo que la persona tenga contra usted más tarde.

- **Acentúe que la vida de la persona es importante para usted y para los demás.** Muchas personas encuentran que es incómodo expresar que la vida de otra persona es importante para el propio bienestar de ellas. Enfaticé en términos específicos las formas en que el suicidio de la persona será devastador para usted y los demás. Comparta historias y fotografías personales de eventos pasados.
- **Esté preparado para el enojo.** La persona podría expresar enojo y sentirse traicionada por su intento de prevenir el suicidio o tratar de que consiga tratamiento. Sea fuerte. Tenga cuenta que estas reacciones están causadas por la enfermedad y que pasarán una vez que la persona haya recibido el tratamiento adecuado.
- **Proporcione siempre respaldo** Una persona que ha pensado suicidarse o que lo ha intentado muy probablemente tendrá sentimientos de culpa y de vergüenza. Brinde apoyo y asegure a la persona que sus acciones fueron causadas por una enfermedad que puede ser tratada. Ofrezca su apoyo continuo para ayudarlo a recuperarse.
- **Cúidese a usted mismo.** Es común para los amigos y miembros de familia experimentar estrés o síntomas de depresión cuando se enfrenta a una persona suicida. Usted puede ayudar a la persona a seguir su tratamiento con sólo estimularla y apoyarla. No puede hacer nada mejor para la persona No concentre toda su energía en esa única persona; pida a los amigos y a la familia que se unan a usted para proporcionar apoyo y mantenga su rutina normal lo más posible. Preste atención a sus propios sentimientos y busque ayuda si la necesita.

Cómo reaccionar ante una situación de emergencia

Si alguien está amenazando con suicidarse, si alguien le ha dado a conocer que el impulso suicida se acerca, o si usted cree firmemente que esa persona se encuentra cerca del acto del suicidio, estos pasos le pueden ayudar a manejar la crisis.

- **Tome seriamente a la persona.** Mantenga la calma, pero no deje de reaccionar.
- **Involucre a otras personas.** No trate de manejar la crisis solo o hacer que corra peligro su salud y seguridad propias. Llame al 911, si fuese necesario. Póngase en contacto con el médico de la persona, con la policía, con un equipo para intervenir crisis u otros que estén entrenados a prestar ayuda.

- **Expresé preocupación.** Dé a conocer ejemplos concretos de lo que a usted le hace pensar que la persona está cerca de cometer suicidio.
- **Escuche con atención.** Mantenga contacto visual. Utilice lenguaje corporal tal como acercarse a la persona o apretar su mano, si fuese apropiado.
- **Formule preguntas directas.** Trate de descubrir si la persona tiene un plan específico para el suicidio. Determine, si usted puede, qué método de suicidio se ha considerado.
- **Reconozca los sentimientos de la persona.** Sea comprensivo, no sentencioso o discutiendo. No exima a la persona de responsabilidad por sus acciones.
- **Ofrézcale que todo mejorará.** Enfatique que el suicidio es una solución permanente para un problema temporal, recordando a esa persona que existe ayuda y que todo mejorará.
- **No prometa confidencialidad.** Podría ser necesario que usted hable con el médico de la persona para proteger a la persona de sí misma.
- **Asegúrese que armas de fuego y medicamentos no estén al alcance.**
- **Si fuese posible, no deje sola a la persona hasta que usted se asegure que esté en manos de profesionales competentes.** Si usted tiene que salir, asegúrese que otro amigo o miembro de familia se puede quedar con la persona hasta recibir ayuda.

© 2003 Depression and Bipolar Support Alliance. Bajo permiso.