

## Cómo prevenir el suicidio

*Detectar un suicida a tiempo es una situación retadora, acá te contamos qué hacer para evitarlo y cómo proceder. Conoce más.*



En este blog te contamos de qué se trata el suicidio, los síntomas de una persona que está pensando en el suicidio, los factores de riesgo que existen, de lo que se trata el Plan Nacional para la Prevención y Atención de la Conducta Suicida, algunos datos para tener en cuenta de un posible suicida, alertas para evitar un suicidio, qué hacer para evitar un posible suicidio en hijos/as y qué hacer para evitar un suicidio.

### **¿De qué se trata el suicidio?**

Según MayoClinic, el suicidio es ponerle fin a tu propia vida, es una reacción trágica a situaciones de la vida estresantes. Esto puede prevenirse si se identifica a tiempo y es tratado por el núcleo cercano de la persona y profesionales en salud mental.

### **Síntomas de una persona que está pensando en suicidarse**

- Habla acerca de suicidarse
- Obtiene los medios para quitarse la vida, como comprar un arma de fuego o almacenar pastillas
- Se aísla de la sociedad
- Tiene cambios de humor repentinos
- Se siente atrapado o desesperanzado
- Aumenta el consumo de alcohol o drogas
- Cambia su rutina normal, incluidos patrones de alimentación y sueño
- Hace actividades autodestructivas o arriesgadas
- Regala sus pertenencias o pone orden asuntos personales
- Se despide de las personas como si no las fuera a volver a ver

\*Estos signos de advertencia dependen de cada persona y a veces no son obvios.

### **Factores de riesgo un posible suicidio**

Según el Instituto Nacional de Salud la mayoría de los intentos de suicidios se da en mujeres, pero los casos de suicidio son más altos en hombres ya que suelen utilizar medios más letales como lo son las armas de fuego.

Hay personas que tienen mayor riesgo a suicidarse, normalmente si:

- Ya ha intentado suicidarse
- Si se sienten desesperanzados, inútil, aislado de la sociedad o solo/a
- Si está pasando por una situación especialmente estresante
- Consumo de drogas o alcohol o presenta alguna adicción
- Si tiene pensamientos suicidas y tiene armas de fuego en el hogar
- Si padece de algún trastorno psiquiátrico
- Si tiene antecedentes familiares de trastornos mentales
- Si padece de alguna enfermedad como depresión o alguna enfermedad crónica, dolor crónico o enfermedad terminal
- Si pertenece a la comunidad LGBTQ+ y está expuesto a un ambiente hostil o no encuentra apoyo en su familia y/o amigos

**¿De qué se trata el Plan Nacional Para la Prevención y Atención de la Conducta Suicida?**

El Ministerio de Salud colombiano construyó este plan donde se manifiestan los determinantes sociales y diferentes acciones en entornos para enfrentar esta situación, que cobra la vida de 2.190 colombianos al año.

- *Factores o desencadenantes del suicidio en Colombia:*

La violencia interpersonal es el factor desencadenante de la conducta suicida en el país, así como también el frente prioritario para su prevención, detección temprana e intervención oportuna.

Los profesionales del Ministerio de Salud también determinaron otras causas que desencadenan esta conducta como los problemas familiares, de pareja o expareja, problemas económicos o incluso dificultades escolares, esta última problemática se ve desde los 5 años.

Además, entre los factores que más inciden en la toma de esta decisión son los antecedentes de trastornos psiquiátricos, la persistencia de ideas de suicidio y el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

- *Cifras en Colombia:*

Según el Instituto Nacional de Salud, en el año 2022 se presentó la tasa más alta reportada de intentos de suicidio, se trata de 72.4 por 100.000 habitantes. La mayoría de estas personas eran mujeres de 15 a 19 años y en hombres de 15 a 24 años.

- *¿Qué hacer para prevenir el suicidio?*

Según el plan se deben promover entornos saludables para disminuir intentos y poder diagnosticar y detectar a tiempo estos posibles casos que se deben atender por medio de profesionales en salud mental como psicólogos y psiquiatras, según corresponda el caso.

La sensibilización y la educación en las comunidades en primeros auxilios para la atención de un posible caso. Es importante recalcar que las familias que son disfuncionales son detonantes de menores de edad propensos a generar conductas suicidas.

En las familias, colegios, universidades, ambientes comunitarios e instituciones donde las personas pasan largos periodos de tiempo como geriátricos,

internados y centros penitenciarios se debe prestar especial atención, debido a que la presencia de depresión, estrés, maltrato, violencia intrafamiliar, cambios fuertes en la dinámica familiar como lo son divorcios, pérdidas interpersonales, problemas de matoneo centros de educación o de trabajo, son los principales factores de riesgo del suicidio. Según con la Organización Mundial de la Salud (OMS), 800mil personas mueren al año como consecuencia de este.

### **Datos para tener en cuenta sobre situaciones difíciles**

- A veces los problemas y el sobre pensar pueden hacer creer que la vida no tiene sentido o que no vale la pena vivirla, es importante que recuerdes que es posible superar el malestar que sientes y está bien buscar apoyo en otras personas, ya sea tu círculo de apoyo o un profesional de la salud mental.
- Los conflictos de pareja o rupturas amorosas pueden causar emociones fuertes y negativas, como enojo, decepción, dolor, entre otras, las cuales te hacen creer que ya no volverás a ser feliz. Busca ayuda para saber afrontar esta situación transitoria y superarla.
- Habla de lo que sientes, es el primer paso para encontrar la solución a los problemas, además de hacerte sentir mejor.
- Hay diferentes fuentes de ayuda: tu familia, tus amigos, profesores o adultos de confianza, líderes espirituales, las líneas de atención telefónica en salud mental, los consejeros escolares o docentes orientadores en las instituciones escolares, los centros de ayuda, centros de escucha y zonas de orientación escolar entre otras alternativas que existen en la comunidad.
- Si sientes ganas de llorar frecuentemente, desesperanza, estado de ánimo variable, negativismo, deseo de morir, perdida del interés en actividades que antes disfrutabas, cambios en el sueño, perdida del apetito entre otros síntomas, es necesario que pidas ayuda a un profesional de la salud como psicólogo o psiquiatra, o en el caso de que ya estés en seguimiento con un profesional comentarle tus síntomas.

### **Alertas para evitar el suicidio**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) algunas alertas que hace son:

- Restringir el acceso a medios que son utilizados frecuentemente para el suicidio como lo son plaguicidas, armas de fuego y ciertos medicamentos, entre otros.
- Información responsable en medios de comunicación.
- Identificación temprana, tratamiento y atención en personas con problemas de salud mental, abuso de sustancias psicoactivas, psicotrópicas o alcohol, dolores crónicos y trastornos emocionales.
- Capacitación del personal de salud que no está especializado, en la evaluación y gestión de conductas suicidas.
- Seguimiento de la atención prestada a personas que tienen en su historial de vida intentos de suicidio y prestación del apoyo comunitario.
- Apoyar a quienes han perdido a sus seres queridos por suicidio.
- Comunicar y hacer saber las políticas orientadas a la reducción del consumo nocivo del alcohol.

### **¿Qué hacer para prevenir el suicidio en tus hijos/as?**

**Dialogar:** escuchar sin reprimir emocionales, validar sentimientos, pero nunca a las acciones que le puedan hacer daño a él/ella u otra persona.

**Acompañar:** hacer seguimiento sobre todo en hijos/as de lo que consumen en redes sociales, lo que hablan con su círculo de amistades, intereses, su día a día en el colegio o universidad.

**Permitir:** que se expresen, sus emociones y sentimientos, cabe recalcar que esto no es sinónimo de fragilidad, permitir la expresión de emociones creará un ambiente de confianza y respeto mutuo.

**Empatizar:** con lo que están sintiendo y evitar hacer comentarios que minimicen la situación tales como “si no está bien, es porque no quieres”, “no es para tanto”, entre otras. Utiliza frases como “¿en qué puedo ayudarte?”, “entiendo tu malestar”, etc.

**Demostrar tu amor:** abrazar, demostrar apoyo e interés, decirles palabras de aliento o de amor y con ejemplo que no te importen cosas como su vestimenta, orientación sexual, la música que escuchan, son personas valiosas, importantes, con principios y valores que merecen el mismo amor y respeto.

\*Es muy importante estar atentos a las señales para poder buscar la ayuda adecuada oportunamente.

### **¿Qué hacer para ayudar a evitar el suicidio?**

- Mantener la calma y escuchar: brinda un espacio seguro y escuchar de manera compasiva y sin juzgar.
- Validar sus sentimientos: incluso si estos te resultan difíciles de entender, hazle tratar de entender que no está solo/a en esto.
- Ofrece apoyo emocional: expresa empatía y comprensión, hazle saber que estás allí y eres apoyo.
- Pregunta sobre su seguridad: pregunta directamente si está pensando en lastimarse o suicidarse. Es importante abordar el tema claro y directo.
- No prometas secretos: hacer esto puede poner en peligro a la persona. Su bienestar y seguridad es lo más importante.
- Ofrece ayuda profesional: animar a la persona a acudir a un profesional de la salud mental es lo ideal.
- Remueve los medios letales: estos pueden ser armas de fuego, pesticidas, medicamentos, objetos afilados etc.
- Mantén el contacto: bríndale apoyo en el proceso de búsqueda de ayuda es importante y podría salvarlo/a.
- Diseña un plan de seguridad: junto con la persona desarróllalo, en el cual se incluyan estrategias para manejar momentos de crisis y recursos de apoyo que tengan a la mano.
- Evita dejar a la persona sola: solo si crees que puede estar en peligro, contacta a un profesional en los números habilitados para el manejo de crisis y en caso de ser necesario dirígete a urgencias.

\*Recuerda que tu apoyo y presencia pueden marcar la diferencia en la vida de alguien que está luchando con pensamientos suicidas.

Si estas o conoces a alguien que está atravesando por una situación difícil, en Famisanar contamos con un equipo integral de especialistas prestos a brindarle



la ayuda y el respaldo necesario en nuestra línea de atención Orientación Psicológica Nacional.

Contáctate con la Línea Nacional de Salud Mental:  
Línea 106 / WhatsApp: 300 754 8933.

*¡Tu salud mental va primero!*