GUÍA DE AUTOAYUDA

Prevención del suicidio

¿Qué puedo hacer?

La Suma de Todos
Comunidad de Madrid
www.madrid.org

SaludMadrid
Comunidad de Madrid

"El suicidio es una solución eterna para lo que a menudo no es más que un problema temporal"

Edwin Shneidman, 1985

La Organización Mundial de la Salud (OMS), identifica el suicidio y sus intentos como uno de los problemas más graves de salud que pueden afectar a las personas, y es por ello que recomienda a todos sus estados miembros que sea atendido de forma prioritaria.

Así pues, el objetivo que perseguimos con esta Guía es **proporcionar información veraz y objetiva sobre la conducta suicida**, ayudar a identificar cuáles son las señales de alerta y proponer distintas habilidades de afrontamiento validadas para su pronta identificación y prevención.

Esperamos que el contenido de esta Guía resulte de gran ayuda para todas las personas afectadas por ideas de suicidio.

- La Organización Mundial de la Salud estima que, en el mundo, una persona intenta morir cada 3 segundos, y que cada 40 segundos se consuma un suicidio.

- En la actualidad el suicidio es la primera causa de muerte violenta, por delante de los homicidios y los conflictos bélicos juntos.

- Quienes más veces consuman el suicidio son los varones.

- Mientras que los hombres tienden a consumar el suicidio en mayor proporción, las mujeres lo intentan con mayor frecuencia.

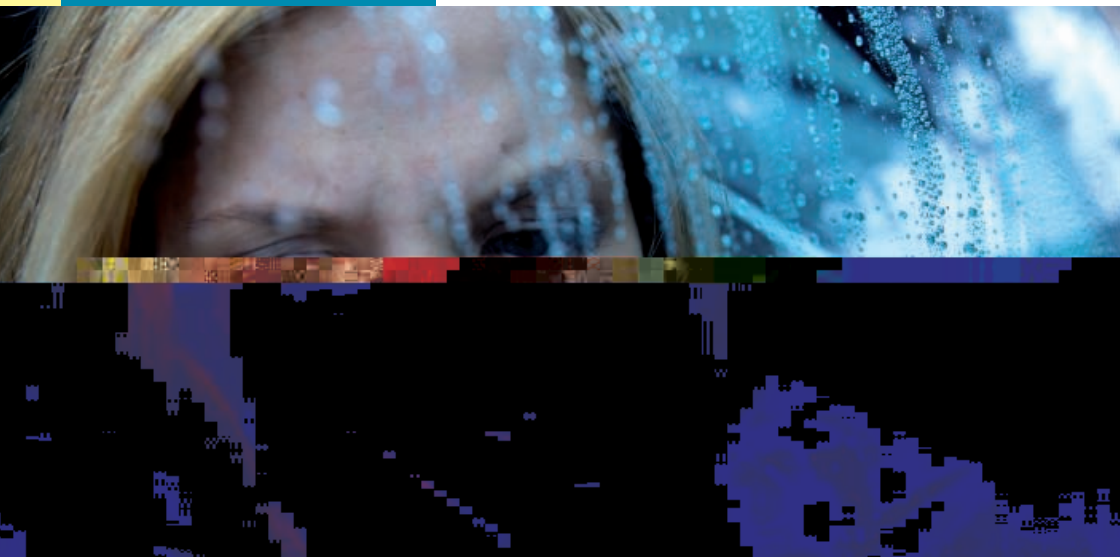
- Los datos mundiales reflejan que un millón de personas se suicidan al año y que esta cifra aumentará hasta el millón y medio hacia el año 2020.

- En España:

  - En el año 2008, el número de muertes por suicidio superó, por primera vez, al número de fallecidos por accidentes de tráfico (Instituto Nacional de Estadística, INE, 2010).
  - El suicidio es la 2ª causa de muerte (no natural) entre jóvenes entre 15 y 25 años.
  - El suicidio es la 6ª causa de muerte (no natural) entre niños con edades comprendidas entre 5 y 14 años.
  - Se registran cerca de 3.500 suicidios al año. En el 90% de los casos se estima que la persona presentaba algún trastorno mental.
  - Las personas afectadas por una depresión mayor, presentan una probabilidad de riesgo suicida 20 veces superior frente a la población general. Las personas afectadas por una trastorno bipolar presentan una probabilidad de riesgo suicida 15 veces superior en comparación con la población general.
  - Las personas afectadas por esquizofrenia presentan una probabilidad de riesgo suicida 9 veces superior frente a la población general.
  - Las personas diagnosticadas de un trastorno de personalidad límite presentan una probabilidad de riesgo suicida entre 4 y 8 veces superior al de la población general.
  - Las personas afectadas por consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y otras drogas, presentan mayor riesgo suicida que la población general.

Todos estos trastornos son **tratables y susceptibles de mejorar**, y por ello el suicidio es un riesgo prevenible.

COSAS QUE DEBES SABER



Qué debes hacer si… presentas ideación suicida:

- Si sientes que la vida no merece la pena, que nadie puede ayudarte, que nada va a cambiar y que la única manera de acabar con el sufrimiento y con los problemas es dejar de vivir…
- Si te sientes hundido, sin fuerzas, con cambios bruscos de humor, falta de interés por la vida, trastornos del sueño y tienes deseos de morir…
- Si te estás refugiando en las drogas o en la bebida.
- Si estás elaborando un plan de dónde, cuándo y cómo suicidarte y no puedes apartar la idea de tu mente.

Es importante que:

- **Confecciones o pongas en marcha tu Plan de Seguridad** (ver Plan de Seguridad).
- **Pidas ayuda a un profesional.** Necesitas ponerte en manos de profesionales.
- **Acudas a una persona de tu confianza,** no sientas vergüenza y comunícale lo que te está sucediendo.
- Te dejes **ayudar**.

Debes saber que:

- **No estás sólo.**
  Busca un amigo, un familiar, un médico, un psicólogo, un psiquiatra, una enfermera, o un trabajador social u otro profesional de tu confianza y trasládale tus inquietudes. No mantengas en secreto tus pensamientos sobre el suicidio.

- **Busca la compañía** de alguien que te aprecie y con quien te sientas a gusto.

- Los pensamientos suicidas normalmente están asociados con **problemas que sí pueden resolverse.**

- **El suicidio puede presentarse como una solución permanente ante un intenso dolor. Pero aunque no lo parezca, la desesperanza, el dolor y el vacío son estados temporales, no permanentes.**

- Que no se te ocurra ninguna solución, **no significa que no haya soluciones**, sino que ahora no eres capaz de verlas. Los tratamientos psicoterapéuticos y médicos te ayudarán a encontrar y valorar las opciones adecuadas.

Es normal que te sientas ambivalente. La mayoría de las personas que piensan en el suicidio realmente no desean morir, sino librarse de las circunstancias intolerables de la vida. **Déjate ayudar y busca apoyo.**

- Las ideas de suicidio suelen ser pasajeras. Aunque ahora sientas que tu abatimiento no va a terminar, es importante recordar que **las crisis no son permanentes.**

- Recuerda que **no es bueno actuar de forma impulsiva.** Puedes demorar cualquier decisión acerca del suicidio. Con el tiempo, las ideas de suicidio desaparecerán y te sentirás más capaz de enfrentarte a los problemas.

- Aunque el problema que tienes ahora pueda ser muy grave, con el tiempo y la ayuda de profesionales, familiares y amigos, **podrás verlo de una manera diferente**, sin tanta intensidad y de forma más controlada.

- Las **razones para vivir** ayudan a superar momentos difíciles. Recuérdalas.

- Piensa en las **cosas que te han sostenido en los momentos difíciles:** tu familia, tus amigos, tus aficiones, tus mascotas o tus proyectos de futuro.

- Ten en cuenta las veces que supiste salir de otros problemas, **si otras veces lo conseguiste**, esta vez: **¿por qué no vas a poder?**

¿QUÉ DEBES HACER SI… HAS REALIZADO UN INTENTO DE SUICIDIO?

En este momento es posible que te sientas confundido, exhausto, enfadado, humillado y/o avergonzado. Es normal, porque el propio intento y las reacciones de la gente pueden dejarte desorientado.

Sin embargo, debes saber que es posible recuperarse, superar estos sentimientos y tener una vida satisfactoria en la que no tengan cabida los pensamientos suicidas o que aprendas a vivir con ellos manteniéndote seguro/a.

Pasos a seguir:

Una vez que te hayan dado el alta médica, deberías:

1. Concertar una cita de **seguimiento con un profesional de salud mental lo antes posible** (psicólogo y psiquiatra), ellos te podrán ayudar. Si te resulta difícil buscar esta ayuda por tu cuenta, recurre a un amigo o familiar para que te ayude a gestionarla.
2. **Pedir información** sobre lo que te ha ocurrido, las consecuencias y el tratamiento recibido.
3. Pedir información y **buscar recursos o asociaciones de tu zona** donde puedan darte orientación y apoyo (ver última página de esta Guía).
4. **Crear un PLAN DE SEGURIDAD** (ver más adelante "¿Cómo elaborar tu Plan de Seguridad?"). La finalidad de este plan es reducir el riesgo de realizar otro intento. Lo mejor será que lo redactes para que lo tengas a mano cuando lo necesites. Puedes contar con la ayuda de tu psicólogo, tus familiares o amigos para su redacción.

¿QUÉ ME PROTEGE?

Existen una serie de factores sociales, familiares y personales que disminuyen la probabilidad de aparición de los pensamientos, intentos y/o conductas suicidas y que, por tanto, habrá que promover y reforzar para así poder disminuir la probabilidad de su aparición.

Algunas formas de promover y reforzar estos factores son:

Construir y/o mantener un sistema de apoyo

Busca una **persona en quien confíes** y con quien puedas hablar con sinceridad, sobre todo en caso de volver a tener pensamientos suicidas. De hecho, tener más de una persona de confianza puede ser de gran ayuda. Esta persona puede ser un miembro de tu familia o un amigo.

Si colaboras con él/ella y le mantienes informado sobre tus pensamientos, deseos y sentimientos, **puede ayudarte en tu recuperación** y prevenir otro intento de suicidio. Es muy importante que seas sincero con esta persona. No te guardes tus pensamientos suicidas.

En cuanto tengas pensamientos suicidas debes contactar con tu persona de confianza sin demora. Si sientes soledad, recuerda que dispones de **alguien que conoce tu problema** y se preocupa por ti.

No caigas en el error de creer que nadie te puede ayudar. **Deja que lo intenten.** Únicamente será imposible ayudarte si eres tú quien no lo permite.

Aprende a vivir nuevamente y recupera el control de tu vida

Volver a sentir la vida como placentera puede llevarte un tiempo, pero algo que lo puede facilitar es:

- **Desarrollar una rutina**
  - Establecer un horario para las comidas y las horas de sueño, hacer que tus actividades sean regulares y dejar que con el tiempo se siga normalizando tú día a día.
  - Puede que durante tu proceso de recuperación, tu entorno no te motive y te parezca desolador, pero llevar a cabo una rutina te puede favorecer a volver a ver la vida de una forma agradable y gratificante.

- **Dedicarte a tus aficiones y pasatiempos**
  - Ésta es una buena manera de ayudarte a enfrentar los momentos difíciles, especialmente si los compartes y practicas con más personas. Es muy importante realizar actividades que en el pasado te resultaran satisfactorias, porque si tus pensamientos negativos regresan, podrás recurrir a ellas para sentirte cómodo. No puedes focalizar tu vida y tu felicidad, solamente sobre una persona o cosa.
  - Planifica actividades diarias, escríbelas y ponlas en un lugar visible. Incluye al menos dos actividades diarias, de más de media hora cada una, que te gusten. Al principio, no seas muy exigente contigo mismo.
  - No esperes a volver a tener ganas para retomar tus aficiones. Las vas a recuperar gradualmente. Obligarte poco a poco, en la medida de tus posibilidades, hará que recuperes progresivamente tu capacidad de disfrutar.

Identifica las señales de riesgo o detonantes de tu malestar

1. **Identifica la causa o comienzo de los pensamientos suicidas.** Reflexiona (si es posible, mejor en compañía), sobre la situación que te llevó a este tipo de pensamientos o actos. Puede que sea una fecha, un acontecimiento, un comentario, un objeto... ¿Cuál fue la "gota que colmó el vaso"? Procura reducir el efecto de estos eventos o circunstancias al mínimo y trata de evitarlos o responder ante ellos de una forma diferente. Puede ayudarte llevar un diario donde registres tus estados de ánimo, pensamientos y planes.

2. **Aprende a reconocer cuando vas a tener una crisis aguda,** te ayudará a saber cuándo debes poner en marcha tu PLAN DE SEGURIDAD y, por lo tanto, a recurrir a tiempo a las personas que te pueden ayudar.

3. **Pon en marcha tu PLAN DE SEGURIDAD.**
   Si le cuentas a tus personas de confianza cuáles son estas circunstancias, ellas podrán apoyarte. Si cuentas con su ayuda, quizás puedas pactar un "contrato de no autoagresión", que te refuerce en los momentos de mayor fragilidad. Recuerda que el impulso suicida, por su propia naturaleza, es siempre transitorio.

4. **No utilices las amenazas suicidas** ni el intento de suicidio para intentar conseguir algo que no eres capaz de lograr de otra manera. Por lo general, en el caso de que tengas éxito, este será pasajero. Nada se mantiene bajo la amenaza de suicidarse. No podemos pretender mantener a alguien a nuestro lado o conseguir algo bajo la amenaza y la manipulación.

¿CÓMO ELABORAR MI PLAN DE SEGURIDAD?

La finalidad de tu **PLAN DE SEGURIDAD** es reducir el riesgo de cometer un intento suicida.

Para elaborar tu **PLAN DE SEGURIDAD** debes ser sincero contigo mismo con el fin de que se adapte lo mejor posible a tus necesidades. Puedes elaborarlo tú solo, o también puedes pedir ayuda a alguno de tus familiares, amigos, psicólogo, psiquiatra…

Aunque el plan de cada persona sea diferente, sí que existen algunos puntos comunes que siempre se deberían incluir:

A. Diseña tu tarjeta "corta – fuegos"

Para diseñar tu Tarjeta "corta – fuegos" rellena la ficha que aparece en el **Anexo I** y sigue los siguientes pasos:

PASO 1 | Tus señales de alerta

- Identifica qué **señales** te pueden indicar el regreso de pensamientos suicidas (p.e. el aniversario de una pérdida, cambios en tu estado de ánimo, pérdida de interés por las cosas, cambios en tu alimentación y sueño, consumo de tóxicos, pensar que las cosas no van a cambiar y todo va a ir a peor...).

PASO 2 | Tus apoyos

- Especifica cuáles son las **personas con las que puedes contactar** si comienza la ideación suicida (p.e. amigos, familiares, terapeutas...).

PASO 3 | Sus teléfonos

- A continuación anota los números de teléfono de contacto de tus apoyos, si no los conoces pídeselos. **Mantén a mano una lista de al menos 5 personas** con las que puedas hablar cuando tengas pensamientos suicidas. Si falla la primera, llama a la segunda y así sucesivamente. Acuerda con ellos llamarles en caso de que intentes autolesionarte.

PASO 4 | ¡Contacta!

- **Contacta con "tus apoyos".** Acude a ellos antes de que la angustia te bloquee y no seas capaz de autocontrolarte. Escucha los consejos y acepta la ayuda que puedan darte. Para que su respuesta sea lo más efectiva posible es muy importante que seas muy sincero con ellos.

ANEXO I TARJETA CORTA-FUEGOS

Yo, *(escribe tu nombre)* .....
en el momento en que observe mis propias **"señales de alarma"** que me dicen que estoy empezando con la ideación de suicidio:

1. .....
2. .....
3. .....

Voy a contactar con **mis apoyos**:

1. ..... Tel.: .....
2. ..... Tel.: .....
3. ..... Tel.: .....
4. ..... Tel.: .....
5. ..... Tel.: .....

A mis apoyos les contaré cómo me siento y qué es lo que estoy pensando. Seré sincero/a con ellos. Intentaré no encontrarme sólo/a en este momento y que alguno de mis apoyos esté conmigo.

En caso de que me siga encontrando mal puedo **llamar a los siguientes recursos de ayuda**:

1. .....
2. .....
3. .....

En caso de que mi PLAN falle y exista un riesgo inminente: LLAMARÉ AL 112 o al Teléfono de la Esperanza o acudiré a urgencias del hospital más cercano.

ANEXO II MIS PAUTAS DE PROTECCIÓN

1. Recuerda que **las crisis son transitorias,** la muerte no.

2. Recuerda que **te aliviará comunicar tus pensamientos** a alguien en quien confíes (familiar, amigo o profesional).

3. Siempre que creas necesitarla utiliza tu **"Tarjeta corta-fuegos"**.

4. Permanece **acompañado** hasta que disminuyan los pensamientos suicidas.

5. **Distánciate de cualquier medio con el que puedas hacerte daño.**

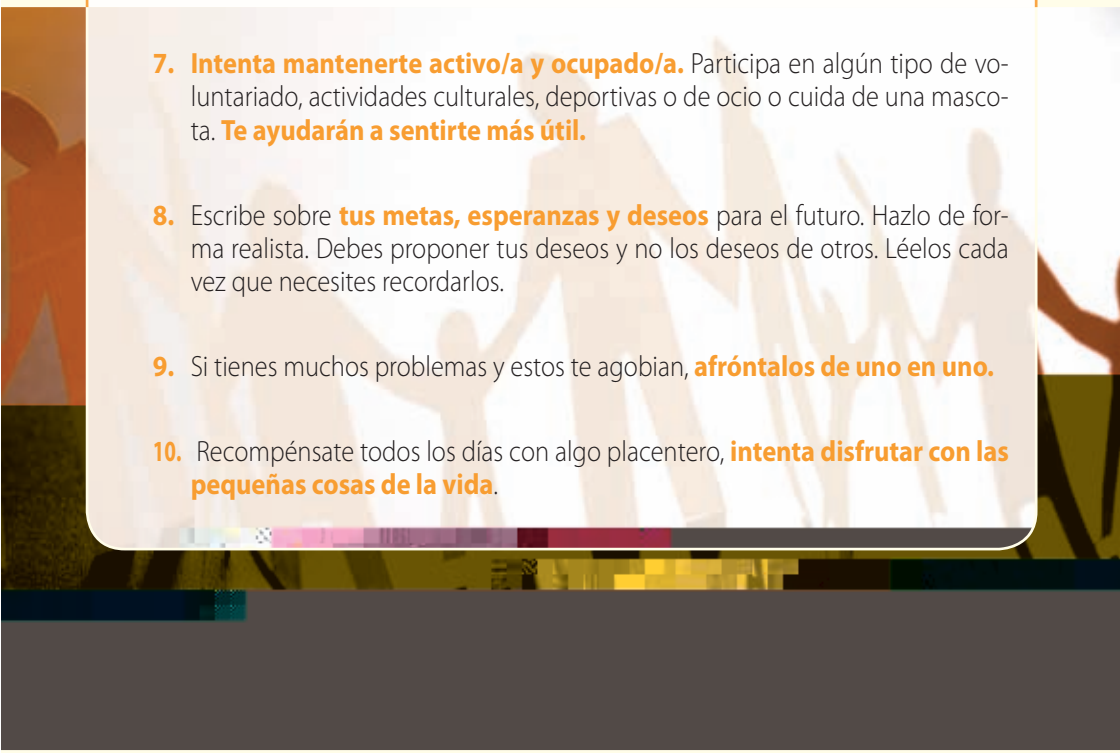
6. **Evita el consumo de alcohol u otras drogas. Sólo empeorarían la situación.** Busca ayuda de profesionales.

7. **Intenta mantenerte activo/a y ocupado/a.** Participa en algún tipo de voluntariado, actividades culturales, deportivas o de ocio o cuida de una mascota. **Te ayudarán a sentirte más útil.**

8. Escribe sobre **tus metas, esperanzas y deseos** para el futuro. Hazlo de forma realista. Debes proponer tus deseos y no los deseos de otros. Léelos cada vez que necesites recordarlos.

9. Si tienes muchos problemas y estos te agobian, **afróntalos de uno en uno.**

10. Recompénsate todos los días con algo placentero, **intenta disfrutar con las pequeñas cosas de la vida**.



AUTORES

Coordinador

Andrés Torras García
Presidente de la Asociación Bipolar de Madrid (ABM). Presidente de la Asociación Madrileña contra el Estigma en Salud Mental (AMCESM).

Autores

Javier Jiménez Pietropaolo
Psicólogo Clínico. Presidente de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS).

Silvia Martín Ulloa
Psicóloga Forense.

Teresa Pacheco Tabuenca
Psicóloga de Emergencias. Subdirección General SAMUR-Protección Civil. Ayuntamiento de Madrid.

Paloma Santiago García
Psicóloga.

Colaboradores

José Luis Escudero Cariñana
Psicólogo, especialidad clínica. Miembro de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS).

Gloria Amalia García Campos
Psicóloga.

Antonia Jiménez González
Psicóloga. Miembro del Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Montserrat Montes Germán
Psicóloga educativa. Miembro de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS).

José Luís Pérez-Iñigo Gancedo
Teniente Coronel Médico, Especialista en Psiquiatría. Jefe de la Unidad de Vigilancia Intensiva Psiquiátrica: Servicio de Psiquiatría. Hospital Central de la Defensa Gómez Ulla.

Enrique Puig de la Bellacasa
Psicólogo.

José Ignacio Robles Sánchez
Comandante Psicólogo Jefe del Departamento de Psicología de la Escuela Militar de Sanidad. Profesor Asociado del Departamento de Clínica de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.

Alejandro Rocamora Bonilla
Psiquiatra. Ex-profesor colaborador de Psicopatología. Universidad Pontificia Comillas. Miembro fundacional de Teléfono de la Esperanza.

Revisores

Alfonso Chinchilla Moreno
Profesor Titular de Psiquiatría de la Universidad de Alcalá. Jefe de Sección de Psiquiatría Hospital Universitario Ramón y Cajal. Servicio Madrileño de Salud. Presidente de la Sociedad de Psiquiatría de la Comunidad de Madrid (SPCAM).

Miguel Ángel Jiménez Arriero
Jefe del Servicio de Psiquiatría y Director del Área de Gestión Clínica de Psiquiatría y Salud Mental. Hospital Universitario 12 de Octubre. Servicio Madrileño de Salud.

Mercedes Navío Acosta
Médico Psiquiatra. Coordinadora Asistencial de la Oficina Regional de Salud Mental de la Dirección General de Hospitales. Servicio Madrileño de Salud.

En casos de crisis contacta con:

Servicios de Emergencias a través del 112 (SAMUR, SUMMA)
www.madrid.es/samur

Atención de emergencias a situaciones de riesgo inminente o tentativas de suicidio. SAMUR - Protección Civil dispone de psicólogos de emergencias para el apoyo psicológico a las víctimas y entorno, durante la intervención sanitaria.

Servicio Madrileño de Salud
www.madrid.org

Servicios de Salud Mental y Urgencias Psiquiátricas Hospitalarias.
Portal de Salud de la Comunidad de Madrid - GUÍA DE RECURSOS DE ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL.

Teléfono de la Esperanza de Madrid
www.telefonodelaesperanza.org

Servicio telefónico que funciona las 24 horas del día.
Tel.: 91 459 00 50

Centro de Escucha "San Camilo"
www.camilos.es

Tel.: 91 533 52 23 *-* ***Mail:*** *escucha@humanizar.es*
Sede 1: *Avda. Reina Victoria, 8 – 4ºB; 28020 Madrid*
Sede 2: *Sector Escultores, 39; 28760 Tres Cantos (Madrid)*

Para obtener información sobre el suicidio, enfermedades mentales o asociaciones de ayuda mutua contacta con:

AIPIS
www.redaipis.org

Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS).
Mail: *info@redaipis.org*

Asociación Bipolar de Madrid
www.asociaciónbipolar-demadrid.com

Tel: 91 319 52 60 / 91 533 95 15
Mail: *abm@asociacionbipolar-demadrid.com*

Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental
www.feafes.org

Servicio de Orientación e Información sobre asociaciones de familiares y de personas con una enfermedad mental en todo el territorio nacional.
Tel.: 91 507 92 48
Mail: *feafes@feafes.org*

janssen

spcam
SOCIEDAD DE PSIQUIATRÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

AEN

ASOCIACIÓN de Investigación Prevención e Intervención del SUICIDIO

12 de Octubre Fundación Investigación Biomédica