

PROTOCOLO

PREVENCIÓN AL SUICIDIO



Este documento presenta una propuesta de acciones a seguir en la detección, captación y seguimiento del intento de suicidio y abordaje de postvención del suicidio en familiares. Este material también procura promover procesos que permitan mejorar el circuito de prevención a las y los adolescentes con comportamientos autolesivos y tentativa de suicidio.

¿Qué se entiende por suicidio?

“Se entiende al suicidio como un fenómeno multi-causal en el que interactúan factores del orden individual, familiar, social y comunitario. Esta multi-causalidad determina la complejidad del fenómeno y, por lo tanto, la necesidad de abordarlo de manera integral, considerando todas las dimensiones y sus interrelaciones”. El suicidio constituye un proceso que recorre desde la ideación suicida, la elaboración de un plan, el intento, hasta llegar muchas veces a la concreción del suicidio, siendo la detección, captación y abordaje oportuno, las principales acciones de los equipos de salud frente al mencionado proceso. Las muertes por suicidio son prevenibles, siempre que se cuente con información respecto de los factores que intervienen en ellas y se desarrollen programas de prevención y tratamiento oportunos.

La prevención del suicidio es un tema crucial que implica una combinación de factores como apoyo emocional, acceso a recursos de salud mental y educación pública.

Los protocolos de prevención del suicidio son guías detalladas y sistemáticas diseñadas para ayudar a identificar, evaluar y manejar adecuadamente situaciones de riesgo de suicidio. **Algunos puntos fundamentales a tener en cuenta en un protocolo básico de prevención del suicidio son:**

1- Evaluación inicial: Cuando se sospecha que alguien puede estar en riesgo de suicidio, es crucial realizar una evaluación inicial. Esto implica observar signos de advertencia como cambios en el comportamiento, expresiones de desesperanza o ideación suicida directa.

2- Establecimiento de una relación empática: Es importante establecer una relación de confianza y empatía con la persona en riesgo. Esto puede involucrar escuchar activamente, validar sus sentimientos y preocupaciones, y demostrar comprensión y apoyo.

3- Preguntas directas sobre el suicidio: No temas hacer preguntas directas sobre el suicidio. Preguntar sobre los pensamientos, planes o intenciones suicidas puede ayudar a evaluar el riesgo de manera más precisa.

4- Evaluación del riesgo: Utiliza herramientas de evaluación de riesgo, como escalas de valoración de suicidio, para determinar la gravedad del riesgo y la necesidad de intervención inmediata.

5- Seguridad inmediata: Si la evaluación revela un riesgo significativo de suicidio, es fundamental garantizar la seguridad inmediata de la persona. Esto puede implicar retirar medios letales, como armas de fuego o medicamentos, y proporcionar un entorno seguro y supervisado.

6- Intervención de crisis: Proporciona apoyo emocional y ayuda a la persona a manejar la crisis. Esto puede incluir la conexión con servicios de salud mental de emergencia, líneas de ayuda o servicios de chat en línea.

7- Desarrollo de un plan de seguridad: Trabaja con la persona en riesgo para desarrollar un plan de seguridad detallado. Este plan puede incluir estrategias para manejar crisis futuras, identificar personas de apoyo y recursos de intervención en caso de emergencia.

8- Referencia a servicios de salud mental: Facilita el acceso a servicios de salud mental a largo plazo, como terapia individual o grupal, tratamiento psiquiátrico y programas de apoyo comunitario.

9- Seguimiento y monitoreo continuo: Realiza un seguimiento regular para evaluar el progreso de la persona y garantizar que esté recibiendo el apoyo adecuado. Esto puede implicar citas de seguimiento, llamadas telefónicas o mensajes de seguimiento.

10- Colaboración interdisciplinaria: Trabaja en colaboración con otros profesionales de la salud mental, como psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y médicos de atención primaria, para garantizar una atención integral y coordinada.

Es importante recordar que los protocolos de prevención del suicidio deben adaptarse a las necesidades específicas de cada individuo y situación, y deben ser implementados por profesionales capacitados en salud mental.



¿Qué hacer en caso de que alguien esté expresando ideas suicidas?

Es fundamental abordar la situación con sensibilidad y cuidado. Aquí hay algunos pasos a seguir de cómo actuar en el momento:

Mantén la calma y escucha: Es importante mantener la calma y brindar una escucha activa y compasiva. Asegúrate de prestar atención a lo que la persona está diciendo sin juzgarla.

Consultar sobre ideas suicidas de manera directa: No tengas miedo de preguntar directamente si la persona está pensando en hacerse daño o en suicidarse. Hacer esta pregunta puede abrir la puerta para que la persona comparta sus sentimientos y pensamientos y de esta manera poder prevenirlos o anticiparnos.

Toma las amenazas en serio: Independientemente de si crees que la persona realmente intentará suicidarse, siempre debes tomar las amenazas de suicidio en serio y responder de manera adecuada.

Ofrece apoyo emocional: Hazle saber a la persona que estás allí para ayudarla y que se preocupa por ella. Exprésale tu apoyo y empatía.

Evita el juicio y el enjuiciamiento: Evita hacer juicios o expresar enjuiciamiento hacia la persona por tener pensamientos suicidas. La empatía y la comprensión son fundamentales en esta situación.

No prometas mantener secretos: Es importante no prometer mantener en secreto la situación. Si crees que la persona está en peligro, es esencial buscar ayuda profesional y apoyo.

Anima a buscar ayuda profesional: Anima a la persona a buscar ayuda profesional. Puedes ofrecer acompañarla a una cita con un terapeuta, médico u otra fuente de apoyo.

Presta atención a la seguridad inmediata: Si la persona está en peligro inmediato, asegúrate de tomar medidas para garantizar su seguridad. Esto puede incluir retirar cualquier medio letal presente y buscar ayuda de emergencia.

Conecta a la persona con recursos de apoyo: Proporciona información sobre líneas de ayuda, servicios de intervención en crisis y recursos de salud mental disponibles localmente.

Haz un seguimiento: Después de la conversación, haz un seguimiento con la persona para asegurarte de que esté recibiendo el apoyo necesario y que esté conectada con los recursos adecuados.

Recuerda que si la situación parece ser una emergencia inminente, no dudes en llamar a los servicios de emergencia locales o a una línea de ayuda de crisis para obtener ayuda inmediata. La seguridad y el bienestar de la persona en riesgo son lo más importante.

