

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITOS SOBRE EL SUICIDIO



Dirección General de Atención
a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA
DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

Contacto: elsuicidiosepuedeprevenir@gmail.com

MITOS

MITO “Hablar del suicidio incita a las personas a consumarlo”

MITO:
“EL QUE LO DICE,
NO LO HACE”

MITO

“Cuando se mejora después de una tentativa, ya no hay riesgo”

MITO

“El que se suicida es un cobarde/valiente”

MITO

“Si se reta a un suicida, no lo intenta”

MITO

“Las personas que se van a suicidar nunca emiten señales de lo que van a hacer”

MITO

“Las personas que se autolesionan, sólo quieren llamar la atención, no quieren quitarse la vida”

MITO

Si alguien quiere suicidarse, realmente no hay nada que se pueda hacer.



MITO

“Sólo si tienes preparación puedes ayudar a una persona en riesgo suicida”

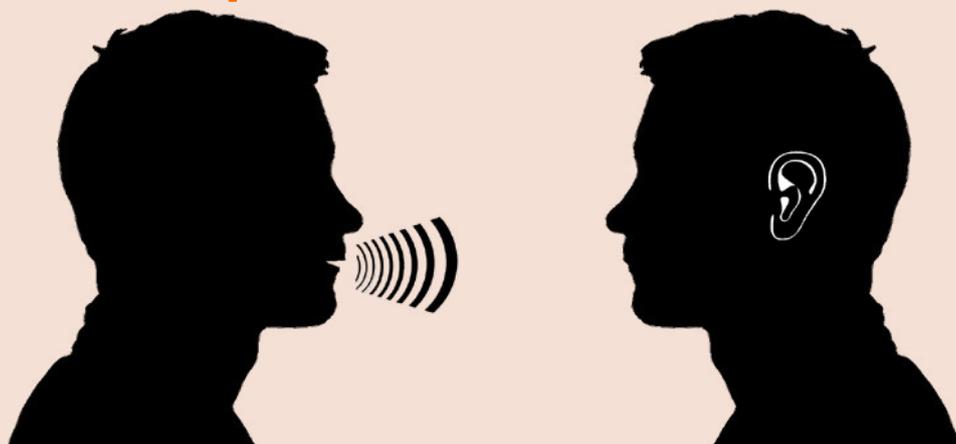
MITO

“Todo el que intenta el suicidio, estará en peligro toda la vida”

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITO

“Hablar del suicidio incita a las personas a consumarlo”



REALIDAD

Está demostrado que hablar sobre el suicidio con una persona en riesgo, en vez de incitar, provocar o introducir en su cabeza esa idea, reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única oportunidad que ofrezca el sujeto para el análisis de sus propósitos autodestructivos.

Es muy importante permitir la expresión de la idea suicida.

SI QUIERES SABER MAS...

FUNDACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA
<http://www.fsme.es>

LO QUE ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

-  Habla sobre ello, no lo evites.
-  Si una persona es nueva en el recurso habla sobre si alguna vez ha pensado o ha intentado quitarse la vida.
-  Pregunta por la cuestión tanto a la persona como a sus familiares y/o a sus personas cercanas.
-  Evalúa el riesgo de manera continua. Recuerda que los periodos que rodean al alta hospitalaria tras un intento (permisos de fin de semana, días inmediatos...) son de especial riesgo.

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red

Realizado en el Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera. Concertado con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid. Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL



Dirección General de Atención
a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA
DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITO

“Las personas que se autolesionan, sólo quieren llamar la atención, no quieren quitarse la vida”

REALIDAD

Las autolesiones son una estrategia no adaptativa de autorregulación, las personas lo realizan para aliviar una situación de intenso sufrimiento y frustración.

Los estudios nos indican que puede haber una evolución de la letalidad en los intentos.

SI QUIERES SABER MÁS...

PRIMERA APLICACIÓN EN ESPAÑOL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.

<http://www.prevensuic.org>

LO QUE ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

- Empatizar, no juzgar.
- Hablar con la persona para que identifique los motivos que le ha llevado a tomar esa decisión.
- Ayudar a la persona para que baraje modos más saludables de pedir ayuda. Por ejemplo: pedir ayuda a personas cercanas y a los profesionales. Expresar los sentimientos, si no tiene nadie cerca puede escribirlo o dibujarlo...
- Dar apoyo más continuado y flexible dentro de un encuadre. Por ejemplo: citas más frecuentes y de menor duración, procurando que sean los mismos profesionales quienes las realicen.
- Es muy importante el trabajo en equipo y la toma de decisiones conjunta.
- Es importante observar la evolución del grado de letalidad de la historia de la persona.

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red

Realizado en el Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera. Concertado con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid. Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL



Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITO

“Si alguien quiere suicidarse, realmente no hay nada que se pueda hacer.”

REALIDAD

Toda persona que quiere suicidarse, no quiere morir, sino aliviar un intenso sufrimiento.

La desesperanza provoca una constricción en la visión de sí mismo, del entorno y de su vida, facilitando una visión en tunel.

Los estados de ánimo son transitorios.



LO QUE ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

- Escuchar y acompañar.
- Ayudarle a descubrir razones para vivir.
- Reflexionar sobre las consecuencias del suicidio en su entorno.
- A medio/ largo plazo, ayudar a construir un nuevo sentido de sí mismo.

TELÉFONOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

717 003 717 / 91 459 00 50

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red

Realizado en el Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera. Concertado con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid. Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL



Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITO:
"EL QUE LO DICE,
NO LO HACE"

REALIDAD:

La casi totalidad de las personas que tienen una tentativa han hablado de ello, y el resto lo han dejado entrever por cambios en su comportamiento.

LO QUÉ ESTA EN NUESTRAS MANOS:

- Ofrecer un espacio para hablar del suicidio alivia y reduce el riesgo.
- Que una persona nos hable del suicidio nos da la oportunidad de intervenir directamente.

RECOMENDACIÓN:

Noticia Día Mundial contra el suicidio: http://www.enfermeriatv.es/canales/canal-e-salud_3/pacientes_4343/5c734497-40f8-0ef9-e95b-fa89e8d33694

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red

Realizado en el Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera. Concertado con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid. Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL



Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITO: “Cuando se mejora después de una tentativa, ya no hay riesgo”

REALIDAD:

Durante los 90 días posteriores el riesgo de suicidio tras una tentativa continúa siendo alto. Incluso al alta hospitalaria, el riesgo sigue presente en las semanas y meses posteriores.

LO QUE ESTA EN NUESTRAS MANOS:

- Es fundamental, favorecer el establecimiento de citas en la primera semana tras la tentativa o alta hospitalaria (Centro de Salud Mental, Continuidad de Cuidados, Recursos de Rehabilitación) y programar un seguimiento continuado.
- Tras la crisis es importante el apoyo social (familia, amigos, asociaciones, etc....)

DÓNDE BUSCAR APOYO:

<https://consaludmental.org/red-salud-mental/>

RECOMENDACIÓN:

<http://www.activament.org/es/2017/10/11/autolesio/#sthas-h.785jabHJ.I97zm8JW.dpbs>

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red

Realizado en el Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera. Concertado con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid. Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL



Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

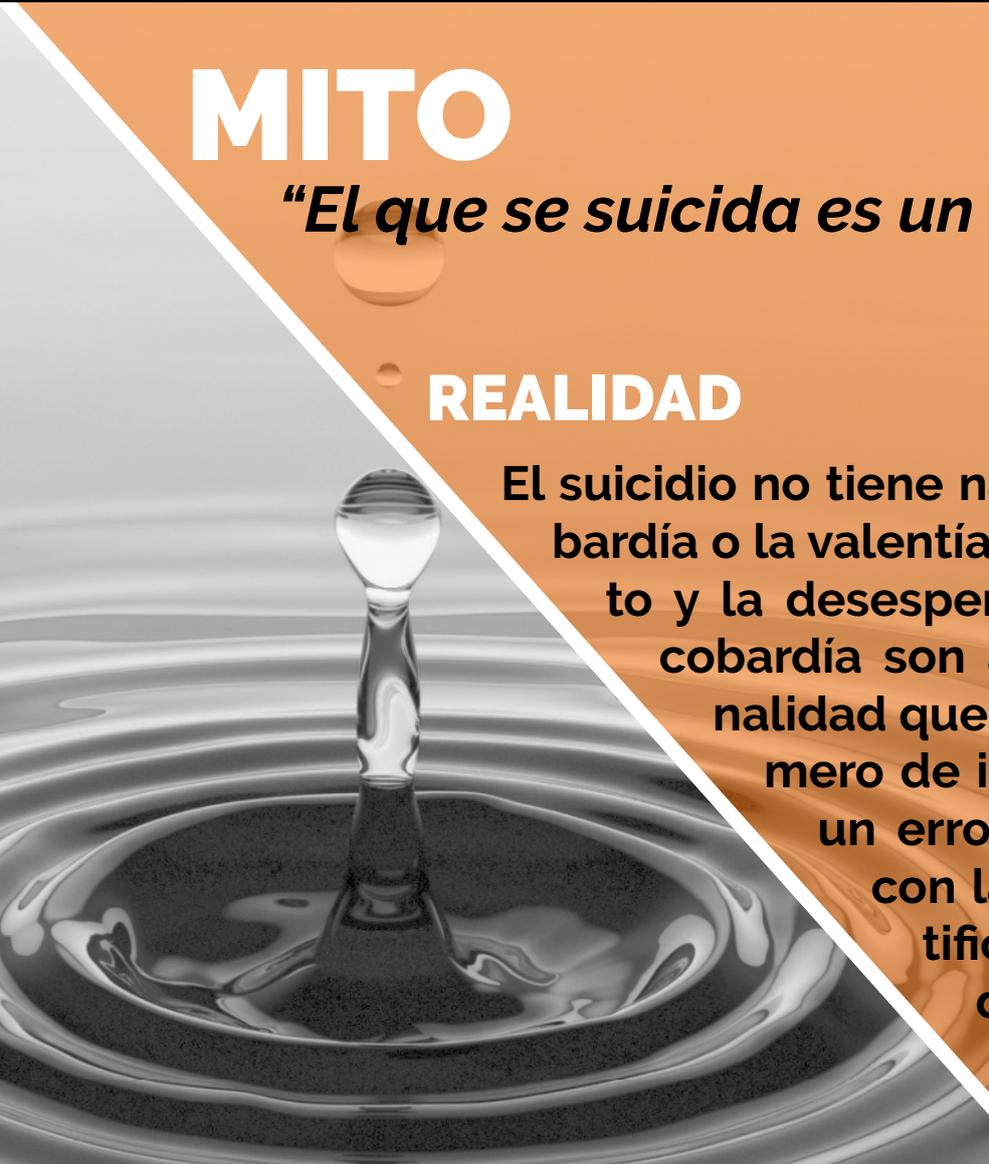
Comunidad de Madrid

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITO

“El que se suicida es un cobarde/valiente”

REALIDAD



El suicidio no tiene nada que ver con la cobardía o la valentía, sino con el sufrimiento y la desesperanza. La valentía y la cobardía son atributos de la personalidad que no se miden por el número de intentos de suicidio. Es un error equiparar el suicidio con la valentía, pues lo justifica al hacerlo sinónimo de una cualidad positiva y susceptible de querer ser imitado.

LO QUÉ ESTA EN NUESTRAS MANOS

- Escuchar en vez de juzgar.
- Acompañar en el sufrimiento y la desesperanza.
- Superar la polaridad.
- Ayudar a generar alternativas de solución.
- Ofrecer comprensión.

RECOMENDACIÓN

<http://razonesparavivir.org/>

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red

Realizado en el Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera. Concertado con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid. Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL



Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITO

“Si se reta a un suicida,
no lo intenta”

REALIDAD

La persona que piensa en el suicidio es una persona que está sufriendo intensamente y a quien le han fallado sus mecanismos de afrontamiento para resolver o hacer frente a su situación.

Retar a una persona en situación de riesgo suicida, es un acto irresponsable.

Como profesionales, transmitimos falta de comprensión y capacidad para manejar la situación.

RECOMENDACIONES

Diez personas se suicidan en España, cada día. El suicidio es la primera causa de muerte externa en nuestro país. Según las cifras oficiales de 2016, 3.569 personas perdieron la vida por suicidio. Los familiares de las personas que se quitan la vida arrastran el estigma, la culpa y la vergüenza por estas muertes, que continúan siendo un tabú para una sociedad con prejuicios.

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-supervivientes/3615232/>

LO QUE ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

-  Escuchar activamente.
-  Mostrar comprensión y dar veracidad.
-  Valorar el riesgo.
-  Tener presente siempre que la persona está sufriendo y se puede estar sintiendo desesperanzada.
-  Si no sabemos cómo actuar o manejar la situación, podemos pedir ayuda a otros profesionales o derivar a otros apoyos.

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red

Realizado en el Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera. Concertado con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid. Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL



Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITO

“Las personas que se van a suicidar nunca emiten señales de lo que van a hacer”



REALIDAD

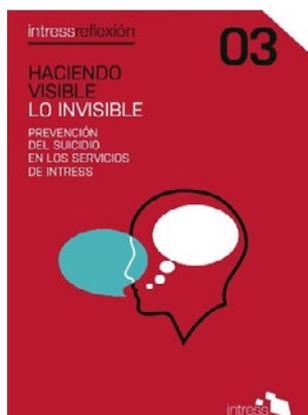
Este mito hace que se minimicen las señales de alerta y contribuye a que el riesgo de suicidio se asocie con “chantajes”, la realidad es que:

6 de cada 10 personas piden ayuda en la misma semana del suicidio consumado.

2 de cada 10 personas piden ayuda el mismo día que realizan el suicidio.

LECTURA RECOMENDADA

Haciendo visible lo invisible. Prevención del suicidio en los Servicios de Intress. Intress (2018). Editorial: Huygens Editorial.



LO QUE ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

Estar pendientes de las señales de alarma, como:

- Verbalizaciones directas o indirectas sobre la idea o posibilidad de suicidarse.
- Desarrollo de actividades compatibles con preparativos tras el fallecimiento: realización/arreglo de documentos de testamento, entrega o reparto de enseres personales, despedidas veladas.
- Conductas de aislamiento personal o social.
- Cambios bruscos de estado de ánimo o de comportamiento
- Adquisición de útiles o búsqueda de información para quitarse la vida.
- Expresión de sentimientos de desesperanza, impotencia o indefensión a la vida.
- Pérdida de intereses y abandono de obligaciones/responsabilidades.

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red

Realizado en el Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera. Concertado con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid. Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL



Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITO

“Sólo si tienes preparación puedes ayudar a una persona en riesgo suicida”

REALIDAD

Lo que una persona en riesgo suicida necesita es compañía y escucha. La OMS recomienda como principal herramienta de protección y prevención, permanecer cerca de la persona.

LO QUE ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

- Respetar, no juzgar y escuchar atentamente.
 - Permanecer calmado.
 - Buscar apoyos dependiendo de si el riesgo es:
 - Recordar el apoyo a las familias/amigos.
- ❖ **Alto:** Acudir o llamar a los Servicios Sanitarios: Centros de Salud Mental, Hospitales o marcar 112.
 - ❖ **Medio-alto:** No dejar sola a la persona, organizar una red de apoyo social para acompañar.
 - ❖ **Medio-bajo:** Evaluar periódicamente el riesgo.

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Teléfono contra el suicidio de la Asociación Barandilla: 910380600
- Teléfono de Emergencias: 112
- Guías para profesionales:
 - ❖ Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia (avalia-t); 2012.
 - ❖ Guía para la detección y prevención de la conducta suicida. Dirigida a profesionales sanitarios y facilitadores sociales. Mas información en: www.madrid.org/sanidad

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red
Para cualquier duda escribenos a elsuicidiosepuedeprevenir@gmail.com

Realizado en el Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera. Concertado con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid. Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL



Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

MITO

“Todo el que intenta el suicidio, estará en peligro toda la vida”



REALIDAD

- Una crisis suicida tiene un inicio y un fin.
- Pese a que el principal factor predictor de suicidio son los intentos previos, la mayoría de personas que lo han intentado no lo consumarán el resto de sus vidas.
- Es una respuesta a factores contextuales.

RECOMENDACIONES

- [Vídeo: Cómo hacer frente al suicidio: Dolores y Mikel, dos supervivientes.](#)
- [Informe Semanal “Hablemos del suicidio”](#)

LO QUE ESTÁ EN NUESTRAS MANOS



Conocer los factores de riesgo y protección.



Apoyar a la persona a detectar posibles desencadenantes.



Ayudar a encontrar otras alternativas de solución de problemas.



Establecer conjuntamente un plan de intervención en crisis.



Infundir esperanza a la persona y a los allegados.

Grupo de Prevención del Suicidio en la Red

Para cualquier duda escribenos a elsuicidiosepuedeprevenir@gmail.com

Realizado en el Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera. Concertado con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid. Gestión Técnica Walk Rehabilitación y Desarrollo Integral SL



Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

Financiado:



Grupo de Prevención del Suicidio de la Red Pública de Atención Social a Personas con Trastorno Mental Grave de la Comunidad de Madrid

