

A black and white photograph showing a person's hands holding a piece of torn paper. The word "Ayuda" is written in a cursive script on the paper. The background is dark and out of focus.

Ayuda

Hablar salva vidas: Prevención del suicidio a través de la preparación y educación

Dra. Yelitza Villegas, Psy.D.
Psicóloga Clínica

Proposito y objetivos



- Presentar estadísticas recientes sobre las muertes por suicidio.
- Trabajar con el estigma sobre el tema.
- Aprender a identificar factores de riesgos y señales importantes.
- Conocer estrategias para intervenir con una persona que presente ideas de muertes.

Crisis Emocional

- ✓ Situación estresante o evento traumático con una alta probabilidad de que surjan consecuencias negativas.
- ✓ Suelen ser de corta duración, aunque pueden convertirse en crisis recurrentes.
- ✓ Las crisis crean urgencia de querer buscarle solución a la situación de manera inmediata.

Características de una crisis emocional

- ✓ Altos niveles de estrés y ansiedad.
- ✓ Emociones suelen manifestarse de forma intensa.
- ✓ Dificultad en buscar soluciones.
- ✓ En general hay un sentido de urgencia como ! Ah tengo que resolverlo!” o “ Tengo que salir, tengo que salir”, “ Tengo que escapar”.

Suicidio

- ✓ El suicidio es la suma de comportamientos complejos que se mueven a lo largo de un continuum que va desde la ideación (ideas de muerte, deseo de morir, etc.) pasando por el intento (amenazas, gestos, entre otras) hasta concluir en el acto consumado (muerte por suicidio).
- ✓ Es un acto complejo fundamentado en una *multiplicidad de factores* biológicos, sociales y psíquicos. Las causas del suicidio son multifactoriales y deben examinarse individualmente en el contexto de cada caso en particular.

Terminología importante

- ✓ **Muerte por suicidio:** Todo acto destructivo, auto infligido, fatal, realizado con la intención implícita o explícita de morir.
- ✓ **Ideación suicida:** Pensamientos de participar en conductas relacionadas con el suicidio.
- ✓ **Amenaza suicida-** Es la expresión verbal o escrita del deseo de matarse o morir.

Crosby, Ortega & Melanson (2011)



Terminología importante

- ✓ Un **intento de suicidio** es cuando las personas se lastiman con el propósito de terminar con su vida, pero no mueren.
- ✓ Evite el uso de términos como *“cometer suicidio”*, *“suicidio exitoso”* o *“suicidio fallido”* cuando se refiera al suicidio y los intentos de suicidio, ya que a menudo estos términos tienen connotaciones negativas y están lleno de actitudes estigmatizantes.

Crosby, Ortega & Melanson (2011)



Suicidio y estigma

Erving Goffman describe el estigma como "un atributo que desacredita profundamente" (Goffman 1963, p.3).

La estigmatización, sobre todo la que se crea en torno a los trastornos mentales y el suicidio, **disuade de buscar ayuda** a muchas personas que piensan en quitarse la vida o tratan de hacerlo y que, por lo tanto, no reciben la ayuda que necesitan.



Mito o Realidad?

El suicidio ocurre sin previo aviso

Realidad: En la mayoría de los casos, una persona que muere por suicidio muestra muchas señales de advertencia antes de realizar un intento de suicidio.

Mito o Realidad?

Una vez suicida, siempre experimentará ideas de muerte.

Realidad: una crisis suicida es una condición temporal. Con el apoyo y el tratamiento adecuados, alguien puede superar la crisis y seguir por la vida sin experimentar otro episodio de suicidio.

Mito o Realidad?

Hablar sobre el suicidio podría darle a alguien la idea de hacerlo

Realidad: Hablar abiertamente sobre el suicidio es una de las mejores formas en que puede ayudar a alguien en una crisis suicida. El silencio es peligroso. Haz las preguntas necesarias.

Factores de Riesgo

El suicidio no discrimina a nadie. Las personas de todos los géneros, edades y etnicidades pueden estar en riesgo. El comportamiento suicida es complejo y no hay solo una causa que lo origina. Los principales factores de riesgo son:

- ✓ Depresión u otros trastornos mentales o de consumo de sustancias
- ✓ Dolor crónico
- ✓ Historial de intentos de suicidio y/o antecedentes familiares de trastornos mentales o de consumo de sustancias.

“Las conductas suicidas se asocian con varios trastornos mentales, como depresión, dependencia de sustancias, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno de estrés postraumático y TLP”. (Linehan et. Al, 2006; Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. (2019).



Factores de Riesgo

- ✓ Antecedentes familiares de suicidio.
- ✓ Exposición a violencia familiar, incluido el maltrato físico o abuso sexual.
- ✓ Presencia de pistolas u otras armas de fuego en el hogar.
- ✓ Libertad reciente de un reclusorio o una cárcel.
- ✓ Exposición, ya sea directa o indirectamente, a comportamientos suicidas de otros, como de sus familiares o compañeros, o de alguna celebridad.

Signos de advertencia

SEÑALES DE ADVERTENCIA SOBRE EL SUICIDIO:

Los comportamientos que se mencionan a continuación pueden ser algunas de las señales de advertencia de que alguien está pensando en suicidarse.

HABLAR SOBRE:



- ▷ querer morirse,
- ▷ sentir una gran culpa o vergüenza,
- ▷ ser una carga para los demás.

SENTIRSE:



- ▷ vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir;
- ▷ extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira;
- ▷ con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

CAMBIAR DE COMPORTAMIENTO, COMO:



- ▷ hacer un plan o investigar formas de morir;
- ▷ alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento;
- ▷ hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema;
- ▷ mostrar cambios de humor extremos;
- ▷ comer o dormir demasiado o muy poco;
- ▷ consumir drogas o alcohol con más frecuencia.

Si estas señales de advertencia le son pertinentes a usted o a alguien que conoce, busque ayuda lo más pronto posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o si se ha intensificado recientemente.

Red Nacional de Prevención del Suicidio
1-888-628-9454 (español)/1-800-273-TALK (inglés)

Línea de crisis para mensajes de texto
Envíe la palabra "HELLO" al 741741



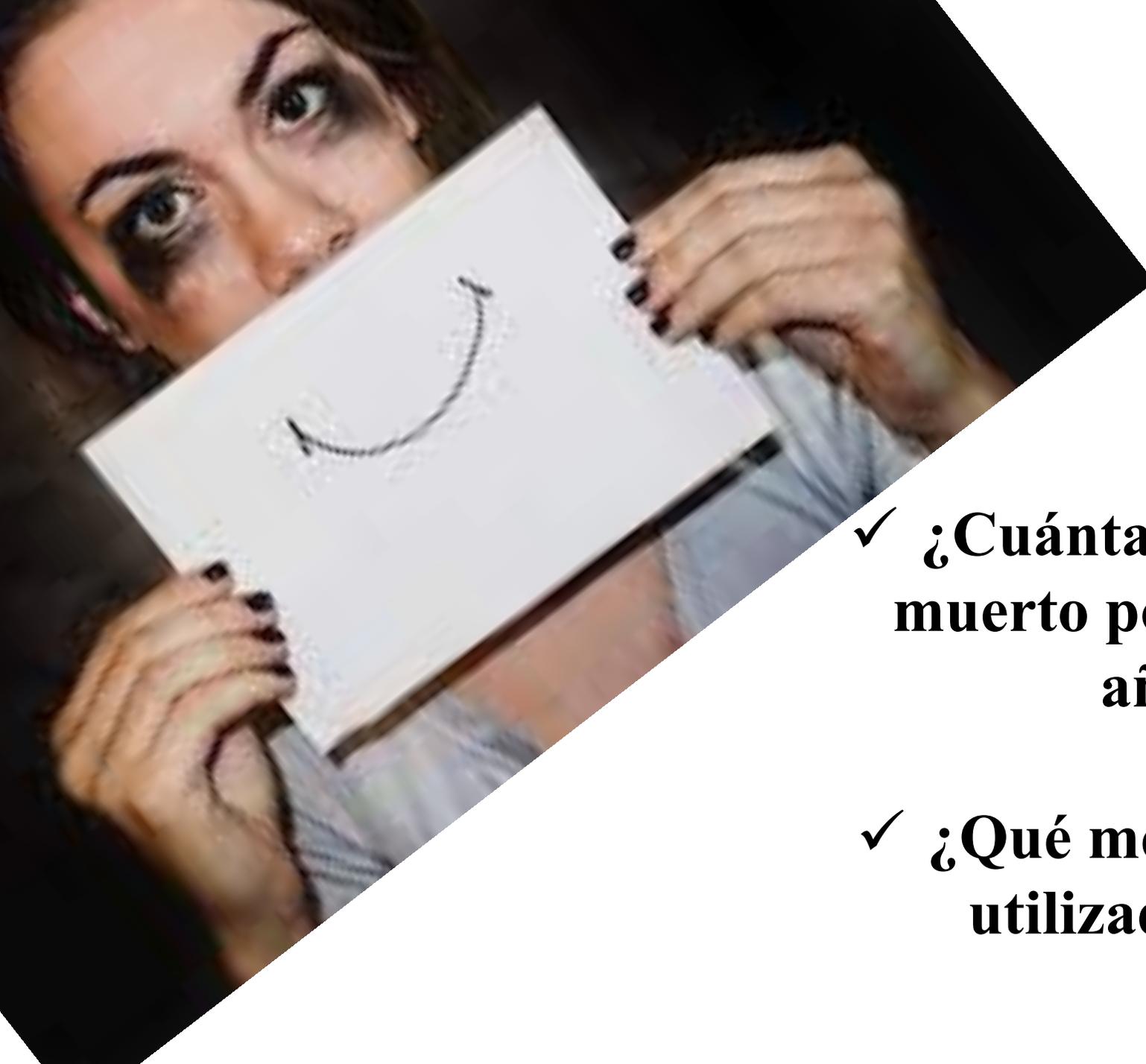
NIH National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov/prevensuicidio

NIH Identifier No. 50M 16-426

A menudo, los familiares y amigos son los primeros en reconocer los signos de advertencia sobre el suicidio y ellos pueden dar el primer paso para ayudar a un ser querido ha encontrar tratamiento de salud mental.





¿ Qué sabemos del suicidio en Puerto Rico

- ✓ **¿Cuántas personas creen que han muerto por suicidio en lo que va de año en Puerto Rico?**
- ✓ **¿Qué método creen que es el más utilizado por los individuos en Puerto Rico?**

Muertes por suicidio en Puerto Rico

En Puerto Rico, el suicidio es la tercera causa de muerte violenta. Durante el periodo de los años 2000 a 2016 se reportaron un total de 5,187 muertes por suicidio en Puerto Rico, para un promedio anual de 305 suicidios. Esto equivale a una tasa promedio de 8.2 muertes por suicidio por cada 100,000 habitantes.

Note: Estadísticas obtenidas de la página web salud.pr.gov

Muertes por suicidio en Puerto Rico

- ✓ Hasta el 1 de septiembre de 2021, en Puerto Rico ha muerto alrededor de 105 personas por suicidio.
- ✓ En Puerto Rico ocurren alrededor de 20 suicidios al mes, al comparar estadísticas desde el 2014 hasta el 2021.
- ✓ Meses con mayor número de muertes son septiembre, enero y junio. Siendo **enero** el mes con mayor número de muertes.

Note: Estadísticas obtenidas de la página web salud.pr.gov

Muertes por suicidio en Puerto Rico por Sexo

- ✓ Desde el 2015 la proporción de mortalidad por suicidio en hombres se mantuvo entre el 80% al 90%.
- ✓ La mortalidad por suicidio en mujeres se sostuvo entre 12%, 16%, este porcentaje ha ido aumentando con los años.
- ✓ Para el año 2020, **85%** de las muertes por suicidios ocurrieron en **hombres** y el 15% en mujeres. Durante los meses de enero y julio de 2021, de los 105 casos de suicidios reportados, **92** fueron hombres (87.6%) y 13 mujeres (12.4%).

Note: Estadísticas obtenidas de la página web salud.pr.gov



¿Qué método
piensan es el mas
utilizado?

Muertes por suicidio en Puerto Rico por Edad

- ✓ Durante los últimos años 2016 a 2020, la mayor frecuencia en los suicidios se registró entre la población de adultos de **40 a 59 años**.
- ✓ En el 2020, **67.2%** de los suicidios se reflejaron entre las edades de **35 a 74 años**.
- ✓ Durante los meses de enero y **julio de 2021**, el grupo de edad con mayor incidencia de suicidios lo fue el grupo de **25 a 44 años** (35 suicidios en total), seguido por el grupo de **50 a 69 años** (31 suicidios en total).
- ✓ Los suicidios reportados entre las edades de **25 a 69 años** representan el **70.5%** de la totalidad de suicidios reportados preliminarmente entre enero y julio de 2021

Note: Estadísticas obtenidas de la página web salud.pr.gov

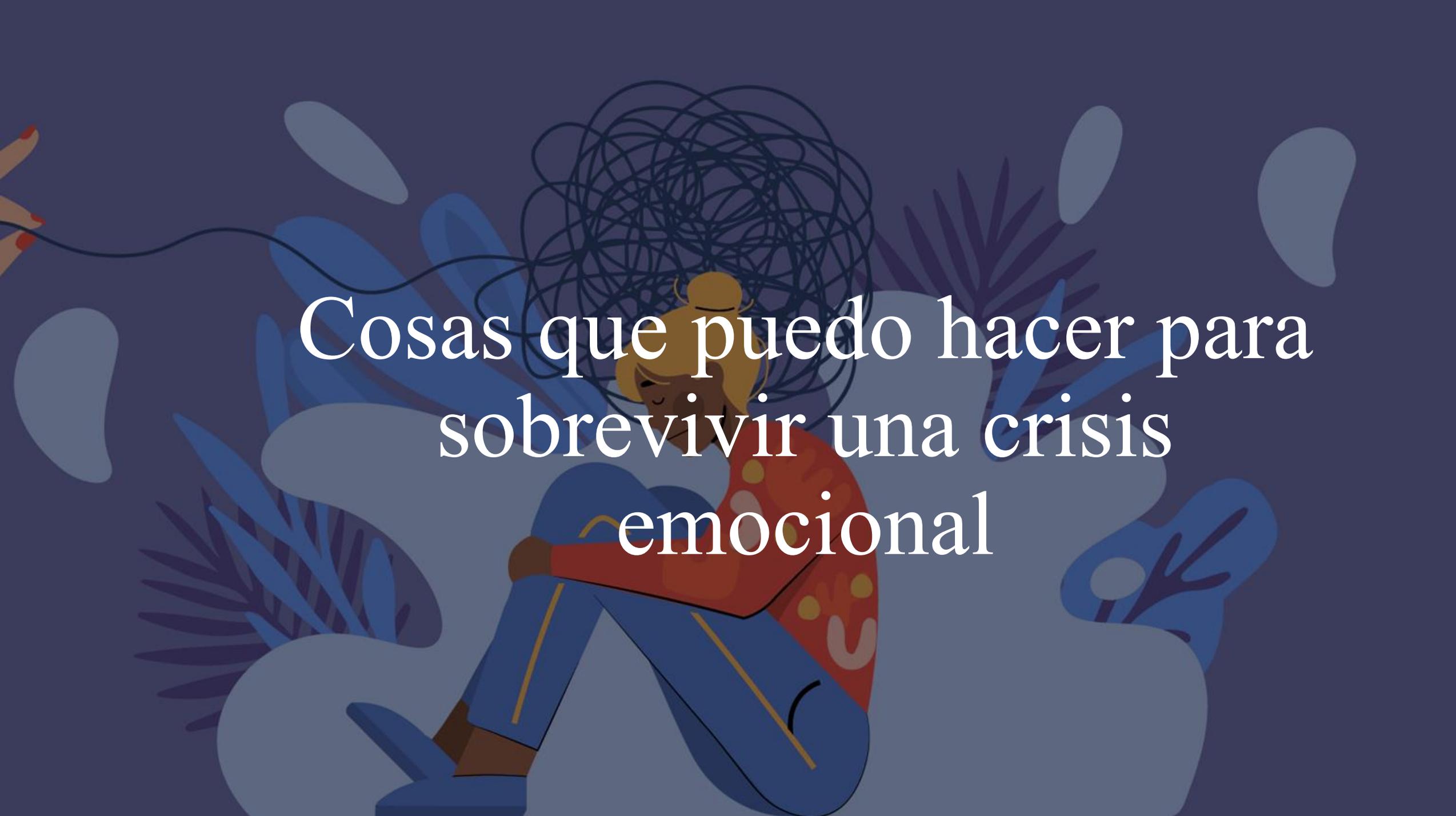


¿Qué grupo de edad cree que tiene la mayor prevalencia de muerte por suicidio en Puerto Rico?

Muertes por suicidio en Puerto Rico: Método utilizado con mayor frecuencia

- ✓ Los datos continúan indicando que el método más utilizado en los casos de suicidio en Puerto Rico lo es la **asfixia por suspensión** en ambos sexos. Durante los meses de enero y julio de 2021, de los 105 casos de suicidios reportados, **72** de ellos murieron a través de la asfixia (**68.6%**),
- ✓ El segundo método más utilizado son las **armas de fuego**, seguido por la intoxicación.
- ✓ Durante el año 2020, el **ahorcamiento** continuó predominando en ambos sexos, con un **68.8%** de los casos de suicidio registrados.

Note: Estadísticas obtenidas de la página web salud.pr.gov

An illustration on a dark blue background. A person with blonde hair in a bun, wearing a red patterned shirt and blue pants, is sitting on the floor with their head buried in their hands. A large, dark, tangled ball of string is on their head. The background features stylized blue and purple foliage and abstract shapes. The text is centered over the person.

Cosas que puedo hacer para sobrevivir una crisis emocional

Pregúntate: ¿ Hay algo que puedo hacer para solucionar este problema?

Si: Lleva acabo las soluciones luego de haber analizado las mismas.

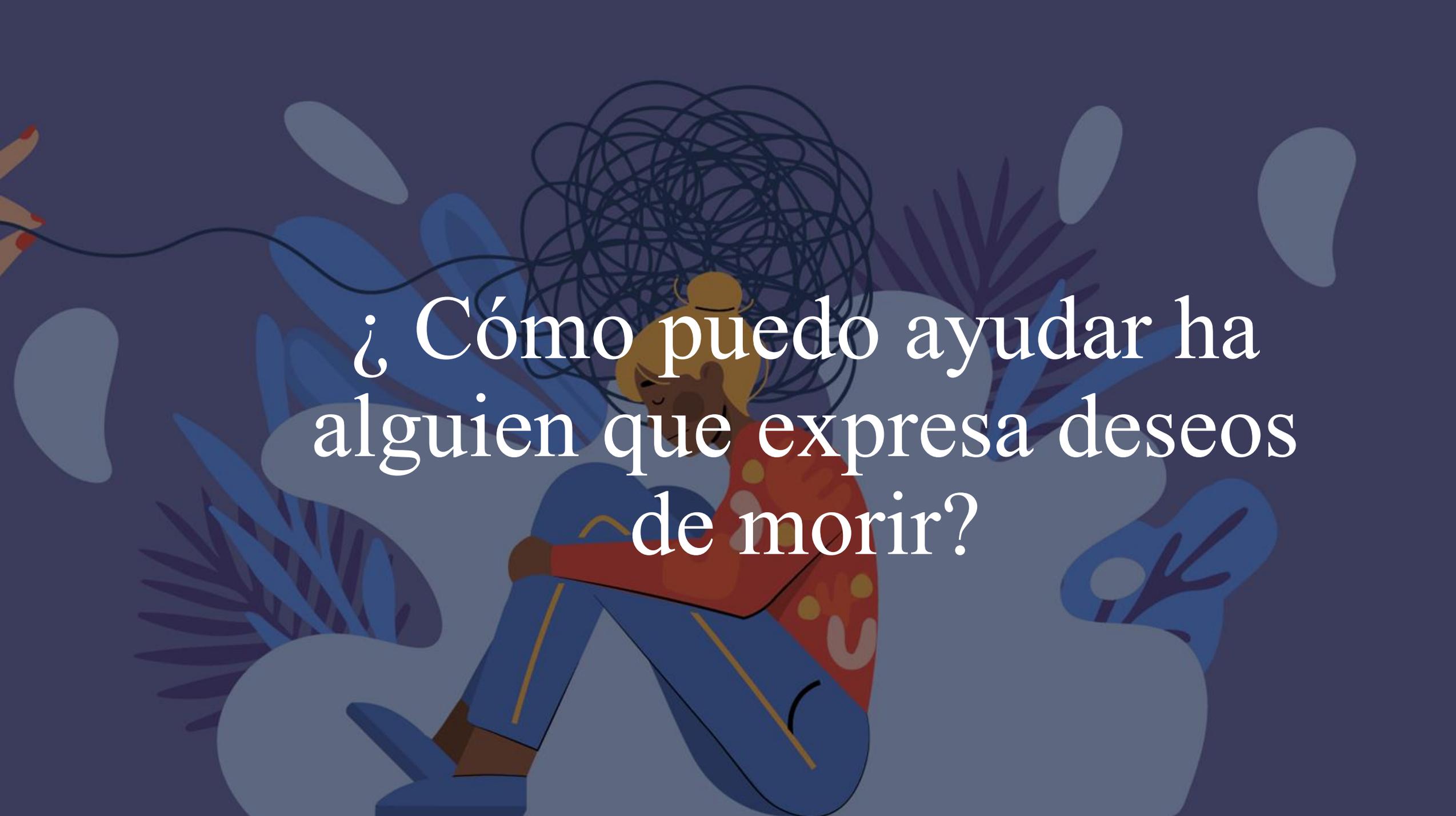
No: Trabajemos en tolerar la angustia emocional que genera la crisis.



Estrategias de tolerancia a la angustia

- ✓ Distraerse hasta que este lo suficiente calmado/a para lidiar con la situación o emoción.
- ✓ Auto calmarse relajándose; usando sus sentidos para sentirse más en paz.
- ✓ Encontrar formas de mejorar el momento a pesar del dolor o la dificultad.
- ✓ Explorar estrategias de afrontamiento enumerando pros y contras de manejar la situación o tolerar la angustia.





¿Cómo puedo ayudar ha
alguien que expresa deseos
de morir?



- **Es importante que usted...**

- Preste atención a lo que dice la persona
- No lo(a) deje solo(a)
- Le crea
- Lo(a) tome en serio
- No lo(a) regañe
- No lo(a) juzgue
- Entienda y valide sus sentimientos.
- Hágale saber que desea ayudarlo(a).
- Facilite que la persona verbalice y exprese sus sentimientos.
- Busque ayuda profesional.
- Ayúdele a encontrar respuestas y alternativas para sus situaciones apremiantes.

- **Nunca piense que...**

- No tiene importancia.
- Está bromeando.
- No lo hará.
- Se le olvidará en unos días.
- Lo hace para llamar la atención.
- Está "manipulando".
- Está loco(a).
- No es su responsabilidad.
- No es la persona adecuada para ayudarlo(a).



5

medidas que puede tomar
para ayudar a una persona
con dolor emocional



1. PREGUNTE



2. MANTÉNGALA A SALVO



3. ESTÉ PRESENTE



4. AYÚDELA A ESTABLECER
UNA CONEXIÓN



5. MANTÉNGASE
COMUNICADO

5

medidas que puede tomar para ayudar a una persona con dolor emocional



PREGUNTE

“Estás pensando en suicidarte?”



MANTÉNGALA A SALVO

Reduzca el acceso a objetos o lugares letales.



ESTÉ PRESENTE

Escuche atentamente y reconozca lo que la persona siente.



AYÚDELA A ESTABLECER UNA CONEXIÓN

Guarde el número de la Red Nacional de Prevención del Suicidio:
1-888-628-9454.



MANTÉNGASE COMUNICADO

Manténgase en contacto con la persona después de una crisis.



¿ Qué te hace
único/a?



Números importantes en caso de una crisis suicida

- ✓ **Emergencias: 911**
- ✓ **Línea PAS de ASSMCA: 1-800-981-0023**
Carr.# 2 Km 8.2 Bo. Juan Sánchez, Antiguo Hospital Mepsi Center, Bayamón
- ✓ **Suicide Prevention Lifeline – Red Nacional (TALK): 1-800-273-8255**
- ✓ **Centro de Control de Envenenamiento (Poison Help): 1-800-222-1222**

