

Prevención del suicidio

Psicóloga: Mireia Caminal Miró

ÍNDICE

1. Introducción.
2. ¿Qué es el suicidio?
3. Causas multifactoriales.
4. Signos de alerta.
5. Factores de riesgo.
6. Factores de protección.
7. Prevención.
 1. Desafíos en la prevención del suicidio.
 2. Factores de éxito en la prevención.
8. Conclusiones.
9. Referencias bibliográficas.



1. INTRODUCCIÓN

El **suicidio y la conducta suicida** son fenómenos **universales y complejos**, presentes en todas las culturas y regiones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el suicidio como un problema de salud pública

Cada año, más de **703** personas mueren por suicidio en el mundo

En España casi el doble de muertes que por accidentes de tráfico.

Suicidio prevenible: Estrategias coordinadas pueden reducir las tasas de suicidio.

2. ¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

Acto deliberado de poner fin a la propia vida (OMS).

Perspectiva sociológica:

Es un acto con conocimiento de muerte y objetivo final de autodestrucción.



Perspectiva psicoanalítica:

Es una forma de agresión dirigida hacia uno mismo, reflejando conflictos internos.

Es importante comprender el suicidio desde una **perspectiva multifactorial**, que incluye aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

3. CAUSAS MULTIFACTORIALES

Factores biológicos:

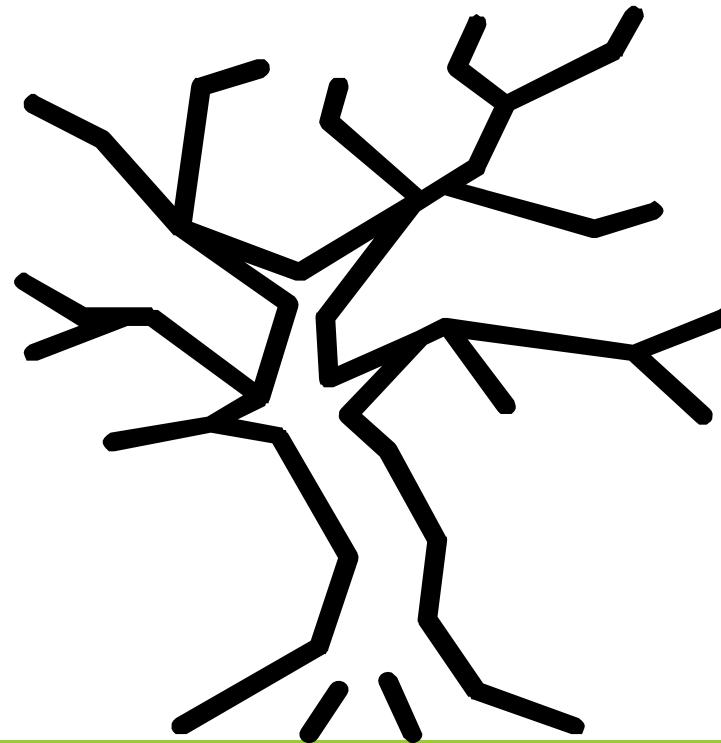
Genética, desequilibrios neuroquímicos.

Factores culturales:

Normas sociales que estigmatizan la salud mental.

Factores psicológicos:

Depresión, ansiedad, trastornos de personalidad, abuso de sustancias.



Factores sociales:

Crisis económicas, aislamiento social, discriminación.

Modelo diátesis-estrés: Relaciona factores biológicos con influencias ambientales.

4. SIGNOS DE ALERTA

- Comentarios sobre la muerte.
- Deseo de desaparecer.

- Desesperanza.
- Irritabilidad.
- Culpa extrema.

**Señales
Verbales**

**Cambios
Conductuales**

**Indicadores
Emocionales**

**Acciones de
Riesgo**

- Aislamiento.
- Cambios bruscos de humor.
- Regalar pertenencias importantes.

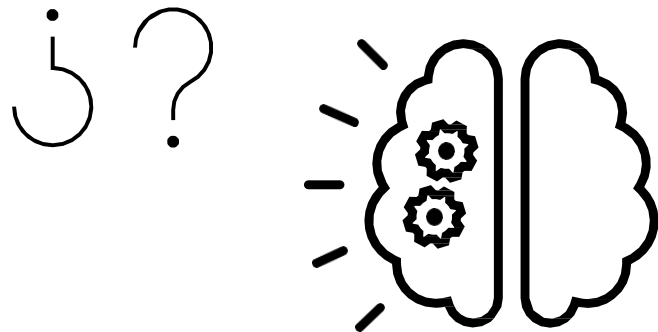
- Conductas impulsivas.
- Automutilación.
- Aumento en el consumo de alcohol o drogas.



Importancia: Reconocer estos signos puede salvar vidas.

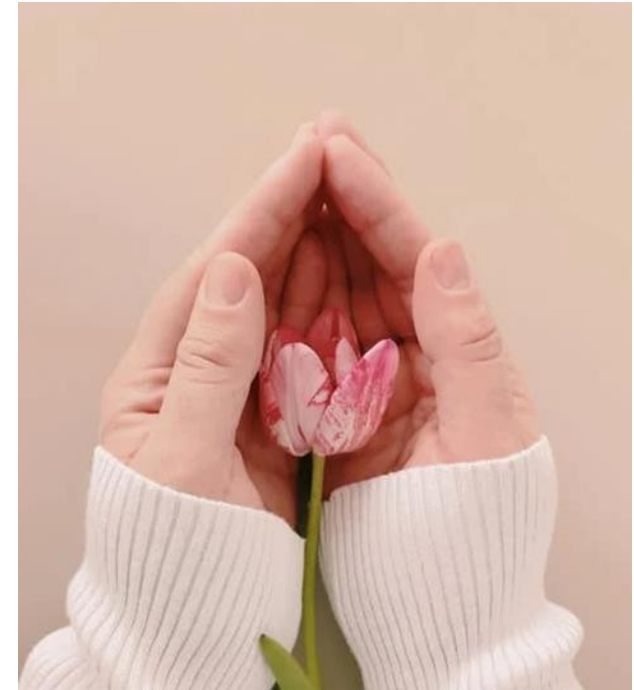
5. FACTORES DE RIESGO

- ❑ **Trastornos mentales:** Depresión mayor, esquizofrenia, trastornos de ansiedad.
- ❑ **Eventos estresantes:** Desempleo, muerte de un ser querido, rupturas de relaciones.
- ❑ **Historial de abuso:** Violencia física, emocional o sexual.
- ❑ **Factores sociales:** Pobreza, exclusión social, bullying.



6. FACTORES DE PROTECCIÓN

- ❑ **Apoyo social fuerte:** Relaciones familiares y de amistad que proporcionen sentido de pertenencia.
- ❑ **Acceso a servicios de salud mental:** Servicios disponibles y accesibles.
- ❑ **Habilidades de afrontamiento:** Capacidad para manejar el estrés y los problemas emocionales.
- ❑ **Promoción del bienestar emocional:** Educación emocional en escuelas y comunidades.



7. PREVENCIÓN

PRIMARIA:



Objetivo: Reducir el estigma sobre el suicidio y promover la salud mental.

Acciones: Campañas de sensibilización, programas de salud mental en escuelas.

Beneficio: Aumenta la conciencia pública y fomenta una cultura de apoyo.

SECUNDARIA:



Objetivo: Identificar a personas en riesgo y proporcionarles ayuda especializada.

Acciones: Entrenamiento a profesionales de la salud para detectar signos de riesgo, intervención en crisis.

Beneficio: Evita que las crisis se agraven y mejora el acceso al tratamiento.

TERCIARIA:



Objetivo: Proveer atención a quienes han intentado suicidarse y prevenir recaídas.

Acciones: Terapia cognitivo-conductual (CBT), programas de seguimiento post-hospitalización.

Beneficio: Reducción de repetición de intentos de suicidio.

7.1. DESAFIOS EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Estigma persistente: Muchas personas evitan buscar ayuda por miedo al rechazo o la incomprensión.



Desigualdad en el acceso: No todas las poblaciones tienen acceso igualitario a servicios de salud mental.

Recursos limitados: Especialmente en regiones rurales o en países en desarrollo, donde la atención en salud mental es escasa.

Solución: Necesidad de aumentar la inversión en servicios de salud mental y reducir barreras de acceso.

7.2. FACTORES DE ÉXITO EN LA PREVENCIÓN



Programas que estén al alcance de todos, sin discriminación.

Financiación a largo plazo para mantener los programas activos.

Involucrar a la comunidad en la creación y mantenimiento de los programas.



8. CONCLUSIONES

El suicidio es prevenible: Con las intervenciones adecuadas y el apoyo necesario.

Claves para la prevención:

- Mayor concienciación pública.
- Inversión en salud mental y acceso a servicios.
- Colaboración entre gobiernos, profesionales de la salud y la comunidad.

Llamado a la acción: Es necesario actuar de manera conjunta para reducir el estigma y mejorar el acceso a recursos.



8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arias López, H. A. (2013). Factores de éxito en programas de prevención del suicidio. Success factors in the prevention suicide programs. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(2).

Sáiz, P. A., & Bobes, J. (2014). Suicide prevention in Spain: An uncovered clinical need. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental (English Edition)*, 7(1), 1-4.

Navarrete Betancort, E. M., Herrera Rodríguez, J., & León Pérez, P. (2019). Los límites de la prevención del suicidio. The limits of suicide prevention. Equipo de Tratamiento Asertivo Comunitario de Gran Canaria, Hospital Juan Carlos I, Las Palmas de Gran Canaria.

Campillo Serrano, C., & Fajardo Dolci, G. (2021). Prevención del suicidio y la conducta suicida. Facultad de Medicina, Universidad Nacional de México, Ciudad de México, México.

Muchas gracias por
vuestro interés