

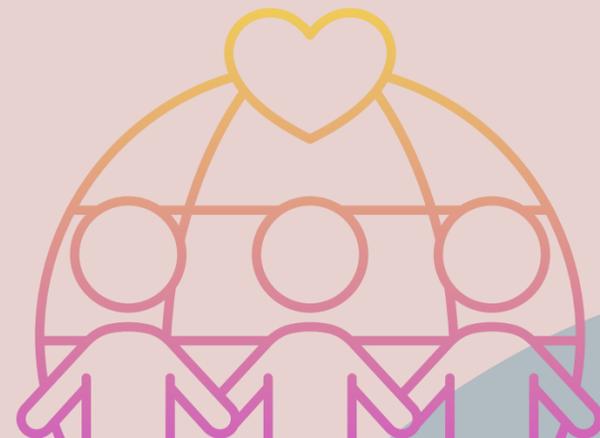
The background features a mix of soft, pastel colors (light blue, pink, and cream) with abstract, wavy shapes. There are also decorative elements like dark blue leafy branches and circular patterns of small dots in the corners.

▶ HABLEMOS DE SUICIDIO

"no se puede desatar un nudo sin saber de qué está hecho"...

¿Por qué una charla ABIERTA A LA COMUNIDAD ?

Siendo el suicidio una causa de muerte prevenible, la detección y evaluación del riesgo suicida es una tarea relevante en la que todos podemos participar y que puede ser de alta efectividad a la hora de los resultados, dado que de tal intervención se pueden desprender medidas apropiadas para la preservación de la persona y la resolución eficaz del riesgo.



definición

suicidio

**ACTO DE QUITARSE LA VIDA
DELIBERADAMENTE (OMS).**

The background features a central light pink wavy shape. To its left is a light blue shape with a dotted pattern. To its right is a light blue shape with a dotted pattern. In the bottom left and top right corners, there are dark blue line-art illustrations of leafy branches. A thin black wavy line runs across the top right area.

Mitos y verdades

QUIENES HABLAN DE SUICIDIO
NO TIENEN LA INTENCIÓN DE COMETERLO

Quienes hablan de suicidio pueden estar pidiendo ayuda o apoyo.
Un número significativo de personas que contemplan el suicidio
presentan ansiedad, depresión y pueden pensar que carecen de
otras opciones.

LA MAYORÍA DE LOS SUICIDIOS, SUCEDEN
REPENTINAMENTE,
SIN ADVERTENCIAS PREVIAS.

La mayoría de los suicidios han sido precedidos de signos de advertencia verbal o conductual. Desde luego algunos suicidios se cometen sin advertencias previas. Pero es importante conocer los signos de advertencia y tenerlos presente.

EL SUICIDA ESTÁ DECIDIDO A MORIR

Por el contrario, los suicidas suelen ser ambivalentes acerca de la vida y de la muerte. El acceso al apoyo emocional en el momento propicio puede prevenir el suicidio.

QUIEN HAYA SIDO SUICIDA ALGUNA VEZ,
NUNCA DEJARÁ DE SERLO.

El mayor riesgo de suicidio suele ser a corto plazo y específico según la situación. Aunque los pensamientos suicidas pueden regresar, no son permanentes, y quienes hayan tenido pensamientos o conductas suicidas pueden llevar después una larga vida.

SÓLO LAS PERSONAS
CON TRASTORNOS MENTALES SON SUICIDAS

El comportamiento suicida indica una infelicidad profunda, pero no necesariamente un trastorno mental. Muchas personas que sufren un trastorno mental no tienen comportamientos suicidas y no todas las personas que se quitan la vida tienen un trastorno mental.

HABLAR DE SUICIDIO ES UNA MALA IDEA
Y PUEDE INTERPRETARSE COMO ESTÍMULO.

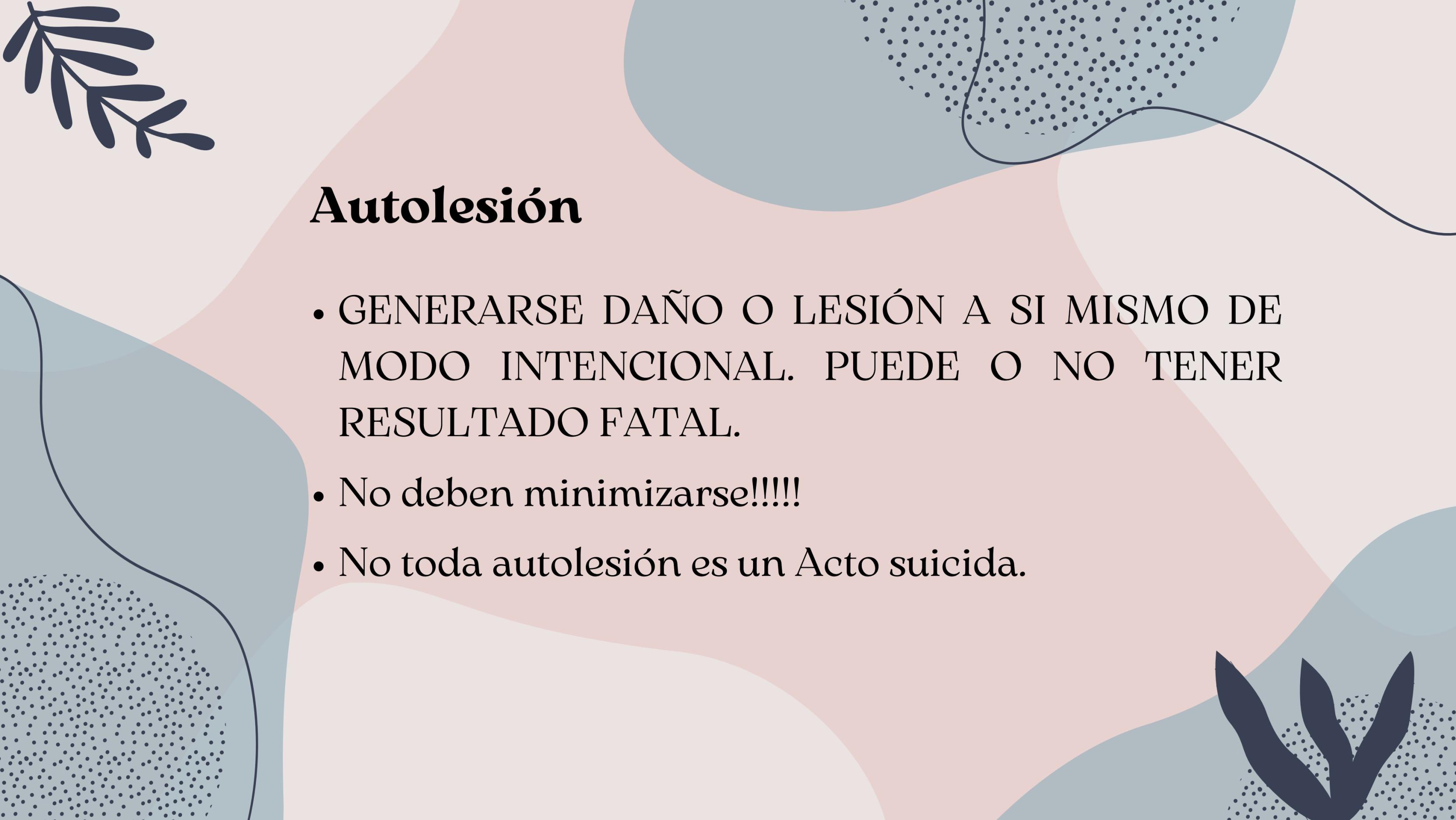
Dado el estigma generalizado alrededor del suicidio, la mayoría de personas que contemplan el suicidio, no saben con quien hablar. En lugar de fomentar el comportamiento suicida hablar abiertamente puede dar a una persona otras opciones o tiempo para reflexionar sobre su decisión, previniendo así el suicidio.

Fenómeno Multicausal

- Políticos
- Económicos
- Ambientales
- Biológicos
- Psicológicos
- Socioculturales

Conductas suicidas

- Ideación suicida
- Elaboración plan
- Obtención de medios para hacerlo
- Consumación Acto

The background features a light pink central area surrounded by light blue abstract shapes. There are dark blue floral motifs in the corners: a leafy branch in the top-left and a stylized plant in the bottom-right. A dotted pattern is visible within some of the blue shapes.

Autolesión

- GENERARSE DAÑO O LESIÓN A SI MISMO DE MODO INTENCIONAL. PUEDE O NO TENER RESULTADO FATAL.
- No deben minimizarse!!!!
- No toda autolesión es un Acto suicida.

Suicidio: hechos y datos

El suicidio es la **segunda** causa de defunción entre las personas de **15 a 29** años



La mortalidad por suicidio es superior a la mortalidad total causada por la guerra y los homicidios

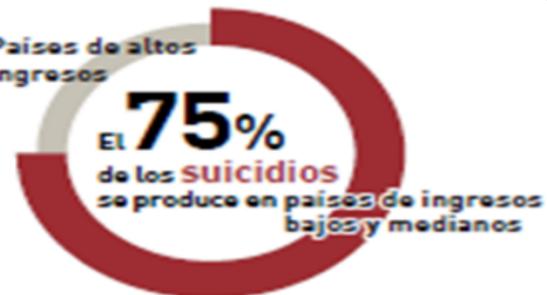


Más de **800 000** personas se suicidan cada año

Una muerte cada **40** segundos



Países de altos ingresos



Los plaguicidas, el ahorcamiento y las armas de fuego son los métodos más habituales empleados en el mundo

Los suicidios pueden prevenirse



La clave es adoptar un enfoque multisectorial integral

La mayoría de los países no ha establecido una estrategia nacional de prevención del suicidio



El objetivo en el Plan de Acción de Salud Mental de 2013-2020 es reducir un 10% de los índices de suicidio

POBLACION DE RIESGO

- Personas con trastornos mentales (depresión, consumo de sustancias, psicosis, trastornos mentales y conductuales del niño y adolescente)
- Personas con experiencias relacionadas con conflictos, desastres, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento.
- Grupos vulnerables objeto de discriminación.

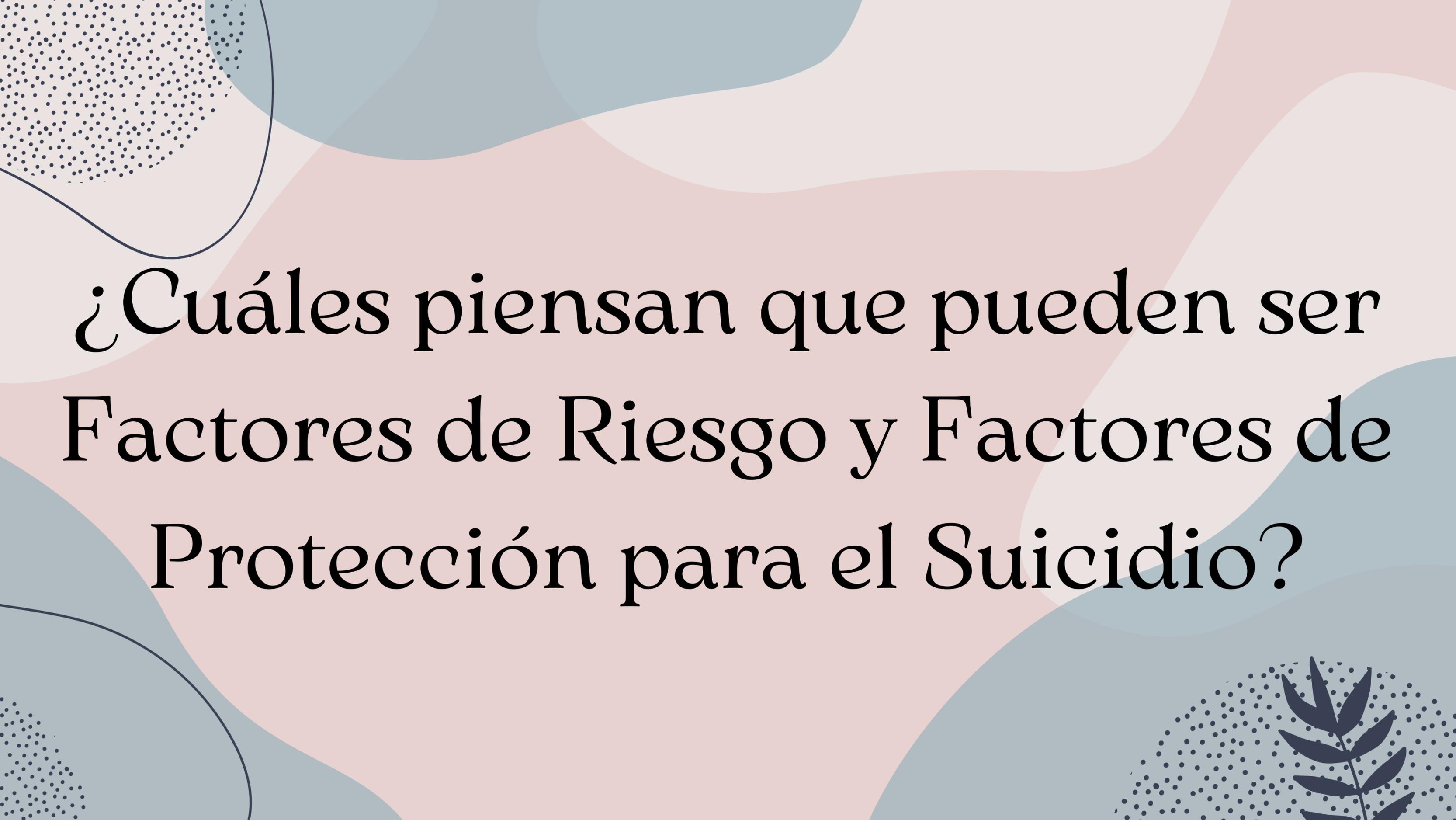


Factores protectores y factores de riesgo

Factor de Riesgo es una circunstancia o elemento que incrementa las probabilidades de que un individuo sufra determinado problema o realice determinada conducta.

Factor de Protección, es una circunstancia o elemento que disminuye las probabilidades de que un individuo o grupo sufra determinado problema.



The background features a soft, abstract design with overlapping organic shapes in shades of light blue, pink, and white. In the top-left and bottom-right corners, there are circular areas filled with a fine dot pattern. A dark blue silhouette of a leafy branch is positioned in the bottom-right corner, partially overlapping the dot pattern.

*¿Cuáles piensan que pueden ser
Factores de Riesgo y Factores de
Protección para el Suicidio?*

PERSONALES

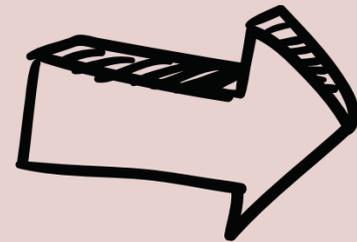
- Consumo perjudicial de alcohol u otras sustancias
- Intentos previos de autolesión
- Presencia de cuadros psíquicos como depresión, trastorno de ansiedad, psicosis, impulsividad .
- Patología orgánica grave, crónica y/o terminal. (cáncer, VIH, diabetes)
- Dolor Crónico
- Duelo opérdida reciente
- Desesperanza
- Abuso sexual y/ o maltrato, violencia
- Aislamiento social, conducta poco comunicativa.

SOCIALES/FAMILIARES

- Conflictos intrafamiliares graves (separaciones, violencia intrafamiliar, y otros)
- Acoso escolar, acoso cibernético, bullying
- Fracaso escolar (rendimiento y en los vínculos)
- Historia familiar de trastornos del estado de ánimo, alcoholismo o suicidios consumados
- Red familiar insuficiente o poco continente. Desempleo, problemática laboral y/o económica.

FACTORES DE PROTECCIÓN

DETECTAR Y FORTALECER



**RECURSOS
POTENCIALIDADES
CAPACIDADES**



de la PERSONA y SU ENTORNO

FACTORES DE PROTECCIÓN

personales

- Apoyo de la familia, del entorno, de amig@s, docentes, agentes de salud, personas allegadas
- Habilidades sociales y de comunicación
- Autoconfianza, habilidad para relaciones sociales, flexibilidad cognitiva
- Apoyo Psicosocial

SOCIALES/FAMILIARES/ENTORNO

- Integración Social: deportes, iglesias, centros barriales.
- Apoyo y escucha activa de personas de referencia.
- Manejo responsable en las noticias y los medios de comunicación (incluyendo redes sociales).
- Promoción de la vida saludable, actividades deportivas.

Pautas de cuidado

- Comunicación constante pero no invasiva
- No culpabilizar, juzgar, recriminar o pedir explicaciones por el acto
- Generar clima de confianza y empatía
- No dejar sola a la persona, aunque ésta busque aislarse o encerrarse
- Cuidar sin mostrarse controlador o rígido.
- No permitir acceso a ningún medio, armas u objetos que puedan ser utilizados para autoagredirse o suicidarse.
- Ser respetuosos de la privacidad de lo sucedido
- Apoyar el tratamiento de la persona, acompañarl@ sin cuestionar o criticar
- Anímel@ para que no se aisle de la familia o amig@s, pero respetando sus tiempos y formas
- Hacer ejercicio mejora el ánimo. Acompañe estas actividades en la medida del deseo de la persona.
- No espere ni exija resultados inmediatos.
- No le pida que ponga voluntad, recuerde que muchas veces la voluntad está comprometida y las exigencias no ayudan.

Señales de Alarma

- Insomnio.
- Falta de apetito, pérdida de peso.
- Existencia de estado de ánimo triste, acompañado de desesperanza
- Aislamiento.
- Dificultades para concentrarse.
- Despedidas inusitadas. Cartas, mensajes.
- Cambio de nivel de las actividades que realizaba (deja la escuela, comienza a faltar al trabajo, etc.)
- Excitación psicomotriz. Agresividad.
- Expresión de culpa o falta de valor de sí mismo.
- Mutismo
- Ideas de muerte, charlas sobre la muerte, o sobre personas significativas que han muerto.
- Angustia desbordante o falta absoluta de demostración de emociones.

The background features a light beige and light blue color palette with abstract, overlapping shapes. There are several botanical illustrations in a dark blue color: a branch with three leaves in the top left, a palm frond in the top right, and a branch with three leaves in the bottom right. A circular pattern of small dots is visible on the left and right sides.

EL SUICIDIO ES UNA PROBLEMÁTICA COMPLEJA Y SOCIAL

¿POR QUÉ HABLAMOS DE **CO-RESPONSABILIDAD**?

Porque para su abordaje se requiere de la coordinación y colaboración de múltiples sectores de la sociedad, incluidos los de salud, educación, trabajo, agricultura, comercio, justicia, derecho, defensa, política y medios de comunicación, etc

PAUTAS DE ALARMA Y DE CUIDADO PARA NO ESPECIALISTAS

- Las pautas de alarma son signos o expresiones que presentan las personas que nos hacen pensar en la probabilidad de un suicidio.
- Todas las personas podemos detectar estos factores.
- Ante la presencia de los mismos se debe consultar a un especialista. Nunca minimizar o desatender los mismos.
- El suicidio es prevenible si estamos atentos y reconocemos las señales de alarma.
- Las pautas de cuidado deben estar presentes en el ámbito familiar, social, educativo, etc. de las personas que poseen factores de riesgo, han realizado tentativas de suicidio o presentar pautas de alarma.
- El cuidado de las personas vulnerables es un factor protector para que no se repitan acciones de tentativa de suicidio o autoagresión



Lo que usted puede hacer:

- Encuentre un momento adecuado y un lugar tranquilo para hablar sobre el suicidio con la persona por la que está preocupado. Dígale que está allí para escucharla.
- Anímela a pedir ayuda a un profesional, como un médico, un profesional de salud mental. Ofrézcase a acompañarla a las citas médicas.
- Si cree que la persona corre un peligro inmediato, no la deje sola. Pida ayuda profesional a los servicios de emergencia, a un teléfono de asistencia para personas en crisis o a un profesional sanitario, o hable con los familiares.
- Si la persona por la que está preocupado vive con usted, asegúrese de que no tenga acceso a medios para autolesionarse (como pesticidas, armas de fuego o medicación) en el hogar.
- Mantenga el contacto con dicha persona para comprobar que está bien.
- Recuerde: si conoce a alguna persona que podría estar pensando en suicidarse, hable con ella al respecto. Escúchela con actitud abierta y ofrézcale su apoyo.

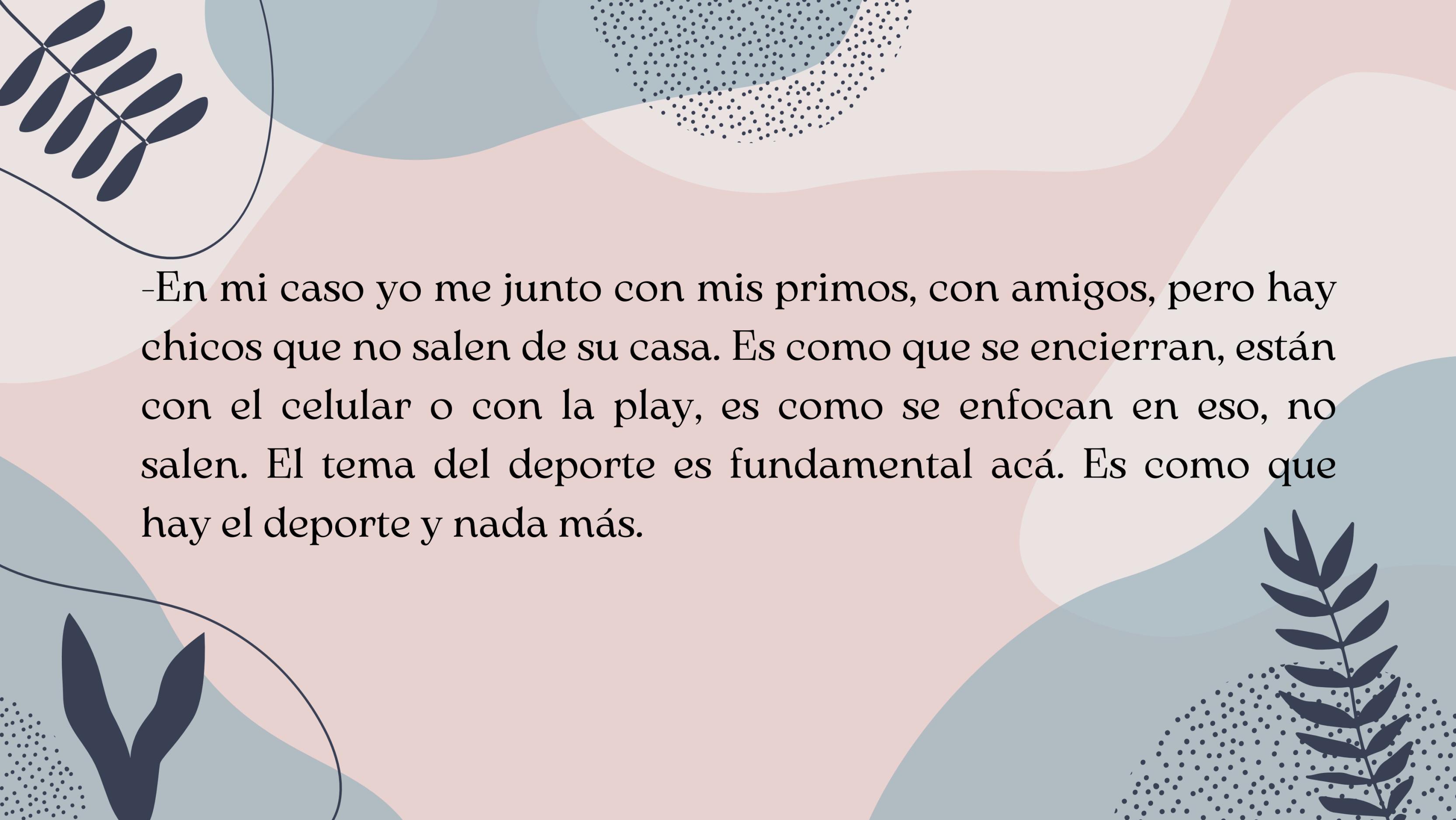


Las y los jóvenes dicen:

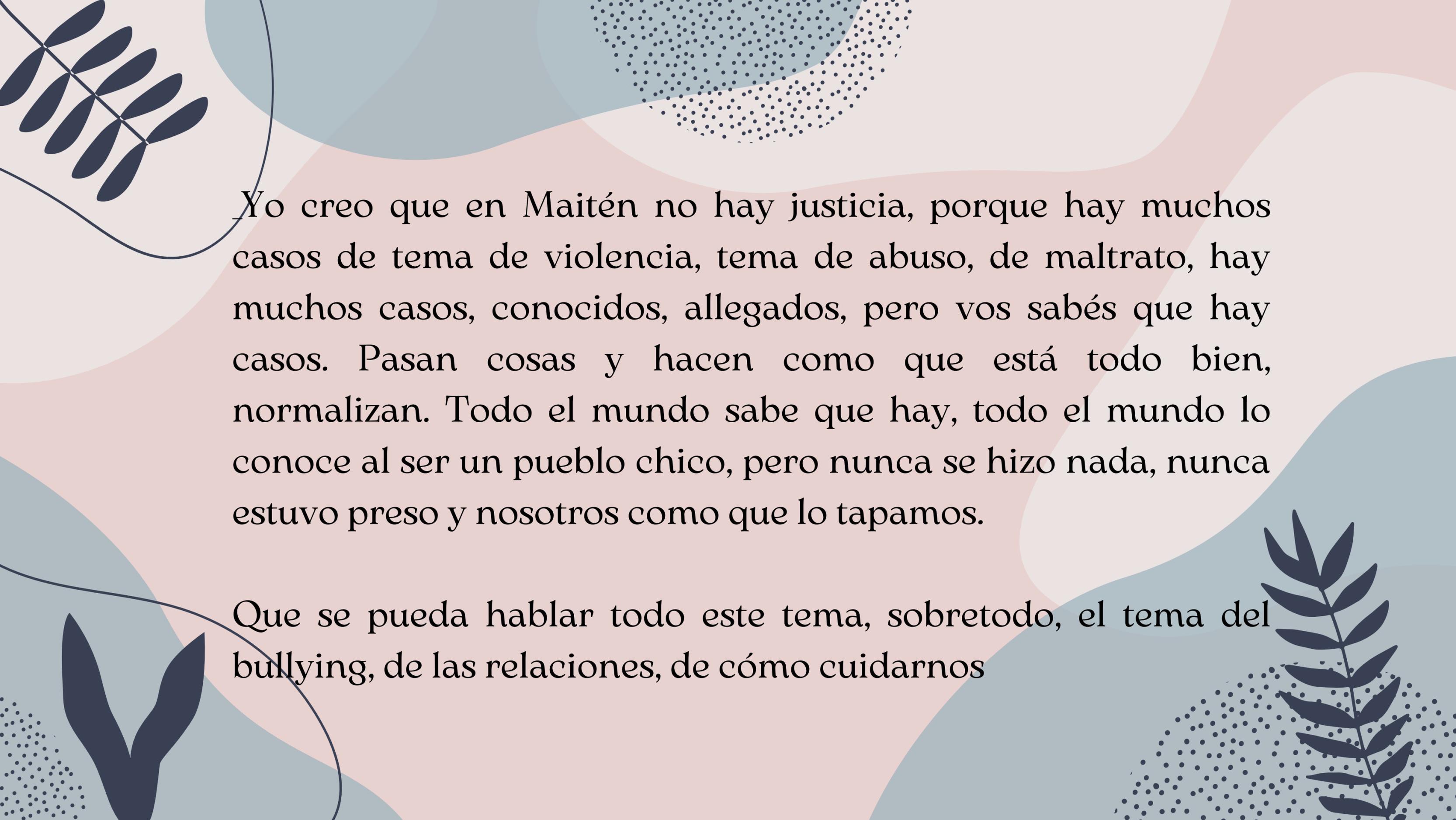
-Maitén es como muy a la antigua, como que los jóvenes nunca tienen el espacio, el lugar, para crecer y avanzar en el pueblo. Creo que para mí estaría bueno escuchar todos los tipos de ideas, de talleres y demás, como que todos no tenemos los mismos gustos y en Maiten se basa en los deportes, pero tampoco es muy escuchado, porque últimamente está muy abandonado, pero no hay otras cosas para hacer, todo queda en lo deportivo, no hay una escuela de teatro, no hay talleres que cambien eso.



-En mi caso como que me encierro en mí misma, prefiero llorar antes de contar. Ahora le cuento las cosas a mi novio o a mis amigas y me libero un poco más. Pero si no es un psicólogo, es una compañera, cualquier cosa pero siempre hay que decir las cosas. Hay chicos que se encierran así como yo y llegan al límite de pensar en matarse, cuando tienen a alguien a quien poder contarle. Cuando era más chica me pasaban cosas y no contaba las cosas, me encerraba y era como que, primero, para qué existo y para qué estoy acá, pensamientos que la cabeza te trabaja mucho y después cuando podés contar las cosas es como que te liberás, podés respirar bien. Tuve ataques de pánico de tanto no poder contar las cosas y enfermarme. Una vez que me tranquilizaba mi cuerpo respondía con ampollas, cosas así, cuando empecé a contar mis cosas fue pasando. O ir, yo soy cristiana, ir a la iglesia te alivia un montón.

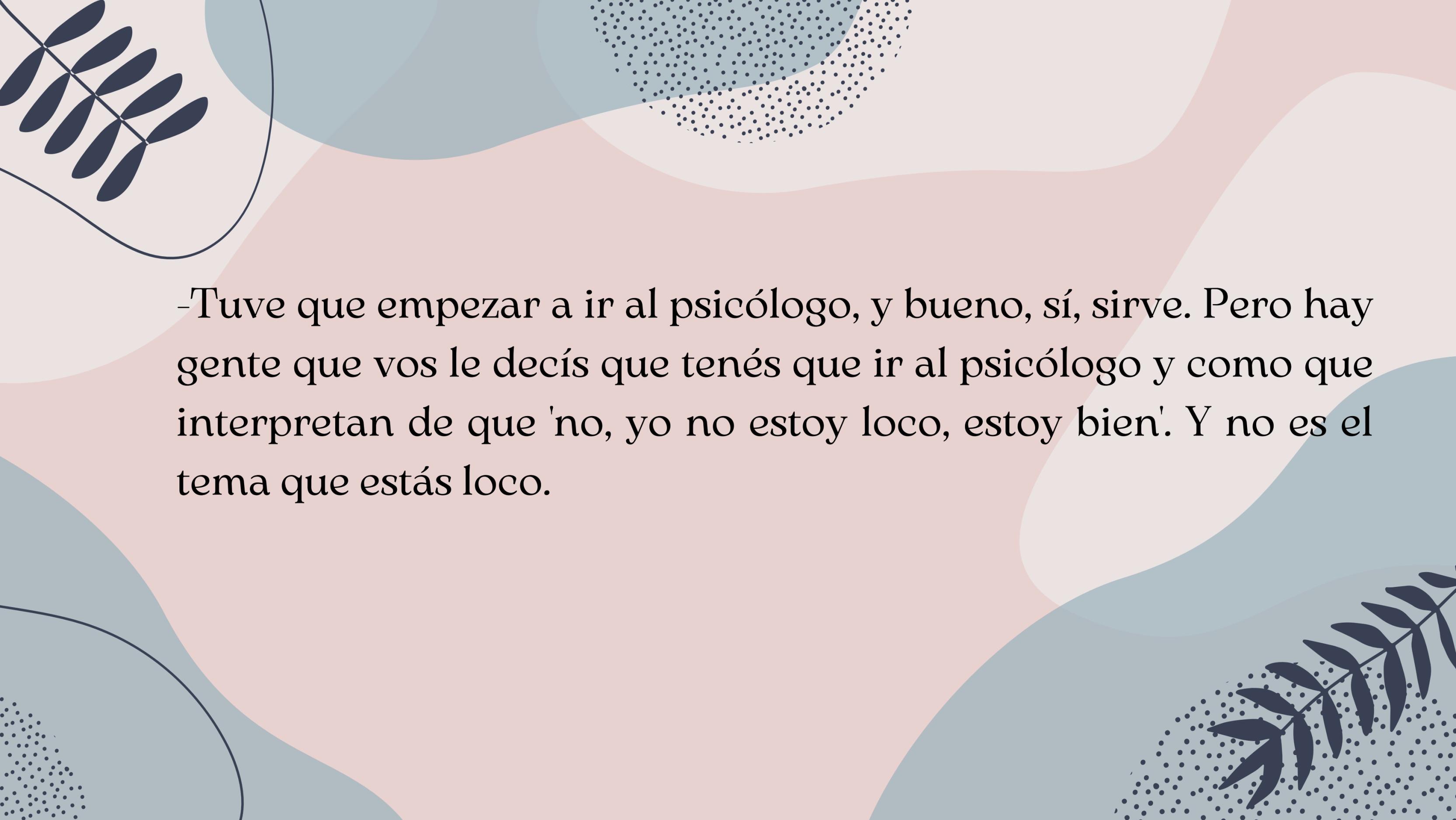
The background features a mix of soft, pastel colors (light blue, pink, and white) with abstract, wavy shapes. There are also dark blue silhouettes of various plants and leaves scattered throughout, including a fern-like leaf in the top left and a leafy branch in the bottom right.

-En mi caso yo me junto con mis primos, con amigos, pero hay chicos que no salen de su casa. Es como que se encierran, están con el celular o con la play, es como se enfocan en eso, no salen. El tema del deporte es fundamental acá. Es como que hay el deporte y nada más.

The background features a soft, abstract design with overlapping shapes in light blue, pink, and white. Dark blue leaf-like motifs are scattered throughout, including a large fern-like leaf in the top left and a smaller one in the bottom right. A circular pattern of small dots is visible in the upper center.

Yo creo que en Maitén no hay justicia, porque hay muchos casos de tema de violencia, tema de abuso, de maltrato, hay muchos casos, conocidos, allegados, pero vos sabés que hay casos. Pasan cosas y hacen como que está todo bien, normalizan. Todo el mundo sabe que hay, todo el mundo lo conoce al ser un pueblo chico, pero nunca se hizo nada, nunca estuvo preso y nosotros como que lo tapamos.

Que se pueda hablar todo este tema, sobretodo, el tema del bullying, de las relaciones, de cómo cuidarnos

The background features a soft, abstract design with overlapping organic shapes in muted blue, light pink, and off-white. In the corners, there are decorative elements: a dark blue fern-like leaf pattern in the top-left and bottom-right, and a circular pattern of small dark blue dots in the top-right and bottom-left.

-Tuve que empezar a ir al psicólogo, y bueno, sí, sirve. Pero hay gente que vos le decís que tenés que ir al psicólogo y como que interpretan de que 'no, yo no estoy loco, estoy bien'. Y no es el tema que estás loco.

The background features a central wavy band in a light pinkish-orange hue. To the left, a light blue shape contains a pattern of small black dots. To the right, a dark blue botanical branch with small leaves is visible. At the bottom left, another dark blue branch is shown, and a light blue shape with a dot pattern is partially visible at the bottom right.

sigamos pensando y haciendo juntas

The background features a central light pink wavy shape. To its left is a light blue shape with a dotted pattern. To its right is a light blue shape with a dotted pattern. In the bottom left and top right corners, there are dark blue line-art illustrations of leafy branches. A thin black line also curves across the top right area.

MUCHAS GRACIAS

*Equipo de Salud Mental
del Hospital Subzonal El Maitén*