



Taller:

FACTORES DE RIESGO SUICIDA

Mtra. Erika Lorena González Franco
Noviembre 05 y 06, 2021



Objetivos

- Contextualizar la realidad actual del suicidio como problema de salud pública.
- Definir la conducta suicida
- Conocer la relación existente entre el entorno y la conducta suicida
- Identificar los factores de riesgo en la conducta suicida
- Visibilizar la relación entre la pandemia por coronavirus y el suicidio
- Sensibilizar sobre el papel que desempeña la estigmatización y la discriminación en la solicitud de ayuda
- Motivar a la intervención y acompañamiento en la conducta suicida



Contenido

1. A manera de introducción
2. La conducta suicida
3. Entorno y suicidio
4. Pandemia y suicidio
5. El impacto del suicidio
6. Creando redes, construyendo esperanza
7. Conclusión





A manera de introduccion

- Panorama general sobre el suicidio



Panorama general sobre el suicidio

- El **suicidio** es un grave problema de salud pública que ha cobrado mayor importancia en los últimos meses.
- Se encuentra dentro de las **principales causas de muerte en el mundo.**



https://www.who.int/mental_health/media/en/63.pdf

Pese a su relevancia,
su prevención y control **no son tarea fácil.**

Y en muchos espacios se carece de
conciencia e interés en estos temas

A nivel mundial



La cifra alcanzó las
800,000 muertes;
lo que equivale a una muerte por suicidio cada
40 segundos.

Suicidio: grave problema de salud pública

Aprox. **100,000** personas mueren cada año en las Américas y esa cifra no incluye ni refleja el número de intentos de suicidio (OPS, 2016)

20 personas Intentan suicidarse por cada una que lo logra.

Esto significa que la carga de autolesión y el suicidio para la salud pública es mucho mayor de lo que sugieren las estadísticas.

Entre 10 a 20 veces

Como media de intentos suicidas antes de lograr efectivamente matarse.

Panorama general sobre el suicidio

En las Américas.

- El suicidio es la tercera causa de muerte entre **los jóvenes de 20 a 24 años**.
- Las personas **de 45 a 59 años** tienen la tasa de suicidio más alta de la Región, seguidas por las de **70 años o más**.

En México

- Los grupos de mayor frecuencia de suicidio:
 - Edades de preparatoria: **15 y 24 años**
 - Edades de carrera universitaria: **24 y 35 años**
- Son los dos grupos de edad que representan **más del 50%** de las personas que cometieron suicidio

Tasa de suicidios

Hombres

Mujeres



FACTORES DE RIESGO SUICIDA

En las Américas los hombres suponen 79% del total de las muertes por suicidios

¿RAZONES?



La conducta suicida

- **Concepto de suicidio**
- **Dimensiones de la conducta suicida**

Concepto de suicidio

- El suicidio es el acto de quitarse la vida deliberadamente.
- Se trata de un término que proviene del latín **sui** de sí mismo y **caedes**; de muerte, es decir “**la muerte dada a sí mismo**”.
- Comportamiento intencional, **autodestructivo**, llevado a cabo por un individuo en una etapa altamente sensible, agravado por un contexto familiar-social **vulnerable** que **no puede impedirlo**.



Dimensiones de la conducta suicida

- Se denomina comportamiento suicida a una variedad de conductas que incluyen los pensamientos suicidas (ideación), planeación, el intento suicida y el suicidio en sí.
- **Se denomina intento suicida a cualquier comportamiento suicida no mortal y ello incluye la autolesión que puede tener o no una intención o un resultado mortales.**



Las estadísticas hablan que **pasar de la ideación a transición de la ideación al intento suicida es extremadamente rápida.** En la mayoría de los países dicha transición ocurrió en menos de un año.

Ideación suicida

- Son los pensamientos sobre el suicidio (cogniciones no conducta)
- La persona contempla el suicidio como una solución real a sus problemas, si bien aún no se ha producido un daño físico contra sí mismo.



Comunicación suicida

Comunicaciones verbales o no verbales, que pueden tener intencionalidad, pero no producen lesiones.

Se transmiten pensamientos, deseos o intencionalidad de acabar con la propia vida.

FACTORES DE RIESGO SUICIDA



Echávam, A. 2010. Concepto y clasificación de la conducta suicida.

Conducta suicida

Acciones lesivas y autoinfligidas, en la que se evidencia la intención de morir.

La conducta suicida puede no provocar lesiones, provocarlas de diferente gravedad e, incluso, producir la muerte.

- Se considera conducta suicida:
 - Autolesiones.
 - Intento suicida.
 - Suicidio.



Autolesiones

DSM-5 la menciona como:

- **Daño autoinfligido de manera intencional en la superficie del cuerpo** para producir, sangrado, moretones o dolor con propósitos no sancionados por la sociedad (ej. perforaciones).
- Pero con la esperanza que la lesión produzca **únicamente daño físico leve o moderado.**



Autolesión no suicida

Es una respuesta patológica a la **falta de regulación emocional** y la tolerancia a la aflicción que **proporciona alivio rápido** pero temporal de las emociones, pensamientos y sentimientos perturbados.

Intento suicida

- Cualquier comportamiento suicida no mortal y ello incluye la autolesión que puede tener o no una intención o un resultado mortales*.

Toda conducta que **busca la propia muerte pero para lograr el propósito la persona no emplea los medios adecuados** y por lo tanto no se consigue acabar con la vida**.

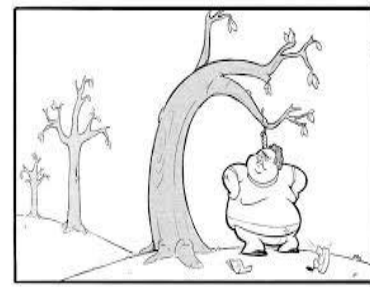
Existe el propósito de muerte.



*Organización Panamericana de la Salud (2019). Prevención del suicidio

**Echávarri, A. 2010. Concepto y clasificación de la conducta suicida.

Suicidio frustrado



- Es el acto suicida que no lleva a la muerte por determinadas circunstancias externas, muchas veces causales y siempre no previstas que acontecen en el momento.



Suicidio consumado

- Es el acto deliberado de quitarse la vida que logra este objetivo.



Entorno y suicidio

- El suicidio como fenómeno multicausal
- Factores relacionados al suicidio

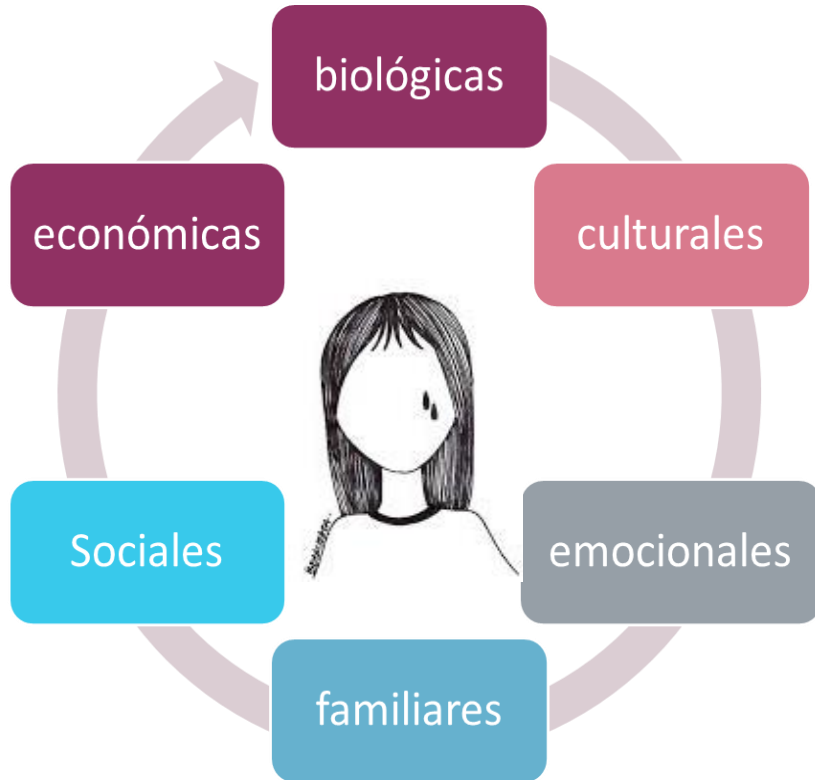
Entorno y suicidio

- Tabú
- Prejuicios
- Mitos y realidades
- Familia e historia
- Redes de apoyo
- Factores de riesgo
- Factores protectores

Es el marco en donde se desenvuelve la conducta suicida, sus orígenes y sus consecuencias.



El suicidio como fenómeno multicausal



Deseo de escapar de la situación que se vive como

- **insoportable,**
- **interminable e**
- **inevitable.**

Es difícil identificar una razón única para la muerte... pero **comúnmente podemos creer que así fue.**

Mitos en torno al suicidio



El que se quiere matar no lo dice

El que intenta suicidio sólo quiere llamar la atención

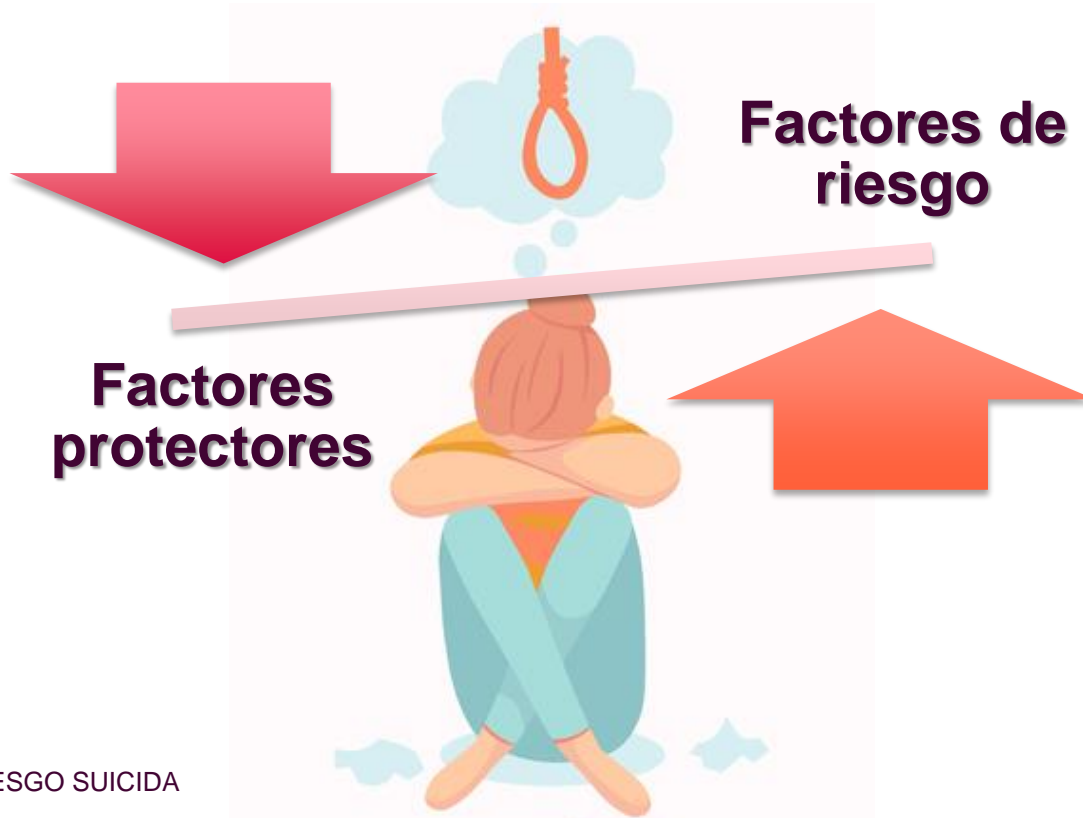
Sólo se suicidan los locos o los deprimidos

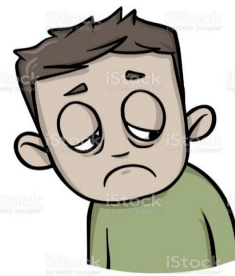
El suicidio no se puede evitar porque ocurre por impulso

Sólo los psiquiatras o psicólogos pueden identificar y prevenir un suicidio

Las personas no especialistas no pueden evitar un suicidio

Factores relacionados al suicidio





Diferenciar:

- **Factores de riesgo:** indican que alguien tiene mayor riesgo de suicidio pero es posible que no indiquen un peligro inmediato
- **Factores protectores:** son características que hacen que sea menos probable que las personas contemplan el suicidio.
- **Señales de alerta:** son acciones y comportamientos inmediatos que hacen/dicen las personas que podrían indicar un riesgo inmediato de autolesión o suicidio.

Factores de riesgo

Biológicos y
T. Mentales

Ambientales

Familiares

Sociales

Individuales

Biológicas (T. Mentales, Enfermedad/condición física):

Presencia de trastornos mentales: depresión, ansiedad, rasgos de personalidad patológica, trastornos por comportamiento perturbador...

Enfermedad grave o incurable

Vivir con dolor crónico

Condición con alta discapacidad, alta dependencia



Ambientales:



Desastres naturales

Crisis o recesión económica

Pandemia

Sociales y culturales:

Conceptos rígidos de comportamientos: altamente moralizantes, perfeccionismo, estereotipos de belleza, machismo...

Normalización de la violencia

Prácticas de crianza muy rígidas o muy laxas

Cultura individualismo, poco apoyo social

Entornos violentos o con poca seguridad pública

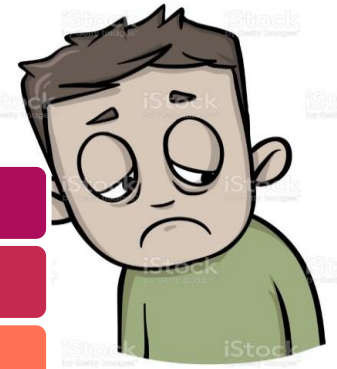
Acoso escolar

Fácil acceso a medios letales

Difícil acceso a servicios de salud

Problemas con la ley

Suicidio por imitación (ej. un famoso)



Familiares:

Antecedentes familiares de trastornos mentales.

Historia de suicidios en la familia.

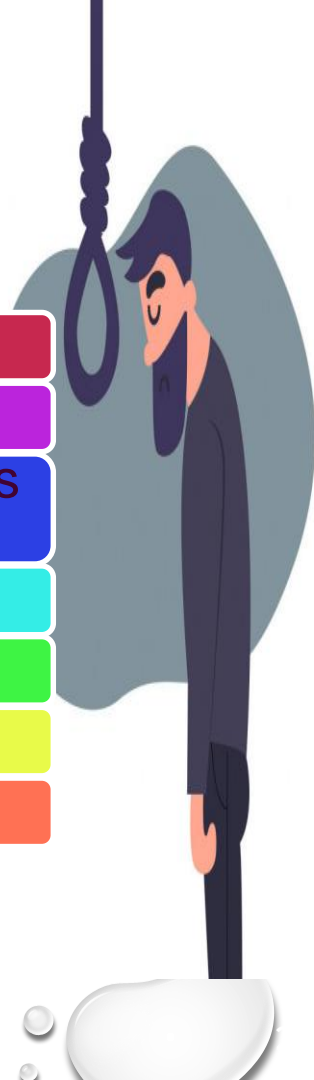
Disgustos familiares, problemas en la comunicación o en las relaciones familiares

Motivos amorosos

Enfermedad grave o incurable

Abuso psicológico, físico o sexual

Ser humillado o castigado públicamente



Individuales:

Motivos amorosos: separación, infidelidad, ruptura.

Enfermedad grave o incurable

Evento altamente estresante

Ser humillado o castigado públicamente

Ausencia de proyecto de vida

Desesperanza

Falta de red de apoyo social



Individuales:

Fracaso escolar

Sentir que ha decepcionado

Deseo de reunirse con el ser querido

Aislamiento social,

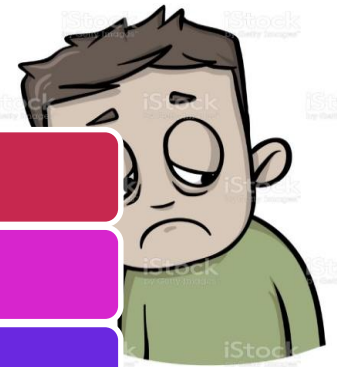
Falta de habilidades para resolver problemas y de comunicación

Uso o abuso de sustancias tóxicas

Mala gestión emocional, alta impulsividad

Intento previo de suicidio.

Reclusión o encarcelamiento.



Algunos factores protectores



- ✓ Relaciones personales sólidas,
- ✓ Creencias religiosas o espirituales
- ✓ Estrategias de afrontamiento y prácticas de bienestar positivas.
- ✓ Ambientes validantes.
- ✓ Promoción de la expresión de emociones.
- ✓ Enseñanza de habilidades sociales y de convivencia.
- ✓ Provisión de información sobre los servicios de atención.
- ✓ Incentivar las redes, fortalecerlas.
- ✓ Aumentar el sentido de pertenencia
- ✓ Acceso a los servicios de ayuda

SEÑALES DE CONDUCTA SUICIDA

Comportamientos que denotan sufrimiento intenso

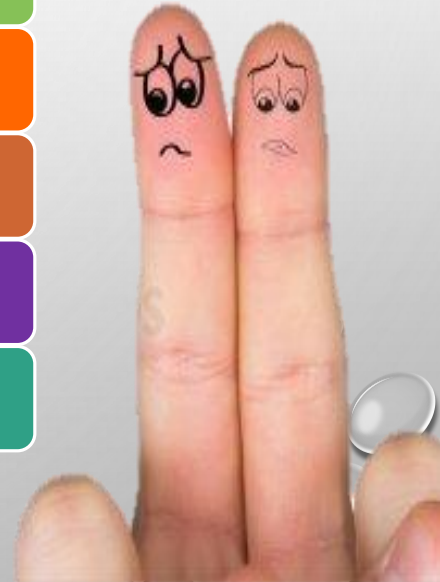
Cambios drásticos en el humor/ estado de ánimo

Acontecimientos impactantes o traumáticos

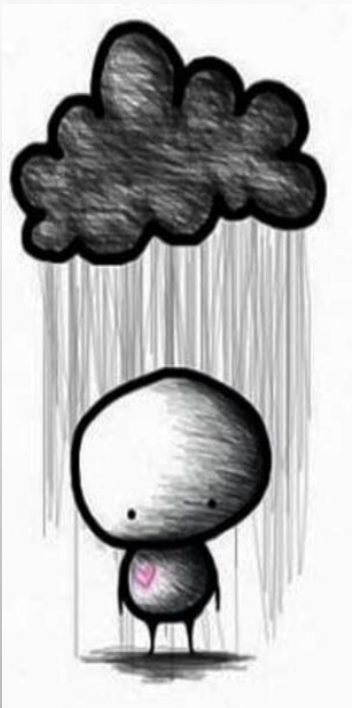
Avisos verbales “mejor no hubiera nacido”

Miedo a la separación y aumento de dependencia

Falta de ánimo/energía para realizar sus actividades



OTRAS SEÑALES



Alteraciones en el sueño o apetito

Aislamiento

Descenso general de calificaciones.

Problemas escolares

Conductas regresivas (enuresis, terrores nocturnos)

Desprenderse de objetos muy apreciados sin un motivo o intención aparente.

Despidiéndose. Piden perdón. Agradecen. Se reconcilian.

Suicidio y abuso de sustancias



- Aumento de ambos problemas en la sociedad.
- Ambos fenómenos -el abuso de sustancias y el intento suicida- comparten como factor de riesgo la exposición a la violencia y en ambos juega un papel importante la impulsividad.
- **Se agrava si existe comorbilidad** con otros trastornos mentales (depresión, ansiedad, impulsividad...) u otros acontecimientos significativos.



- **POR LO GENERAL HAY PROBLEMAS PSICOSOCIALES PREVIOS**
- **QUE SE SUMAN A UN EVENTO ESTRESANTE QUE DESENCADENA O AUMENTA EL RIESGO SUICIDA.**

Si tiene **una o más señales de alerta**,
Y si tiene **uno o más factores de riesgo**.
Y además está **intoxicado....**

¡EXISTE UN PELIGRO EVIDENTE!
(PLAN + ACCESO A MEDIOS LETALES)



Pandemia y suicidio

- Relación entre pandemia y suicidio

Pandemia y suicidio



- Puso al descubierto nuestras carencias.
- Puso al límite nuestros recursos o los desgastó considerablemente.
- Tiempo de pérdidas en cascadas
- Puso a prueba nuestra capacidad de afrontamiento efectivo, adaptación y resiliencia.

“El confinamiento, el estrés, la violencia y la incertidumbre ante al futuro configuran la tormenta perfecta” *

ENTORNO: PANDEMIA Y SUICIDIO



- **Aumento de factores de riesgo** tales como: violencia doméstica, abuso en el consumo de alcohol, vulnerabilidad por enfermedad mental, estresores financieros, ansiedad por infodemia, aislamiento social, sentimientos de desesperanza, soledad y duelo.
- **Viven múltiples restricciones, aumentan las presiones, falta de contacto con el exterior, desesperanza, miedo, aislamiento afectivo...**
- **Afectan las etapas de desarrollo y su salud mental.**
- Algunos factores que pudieron influir en la decisión de los menores de edad son el incremento de la violencia familiar física o sexual, padres desempleados o estresados y falta de convivencia.

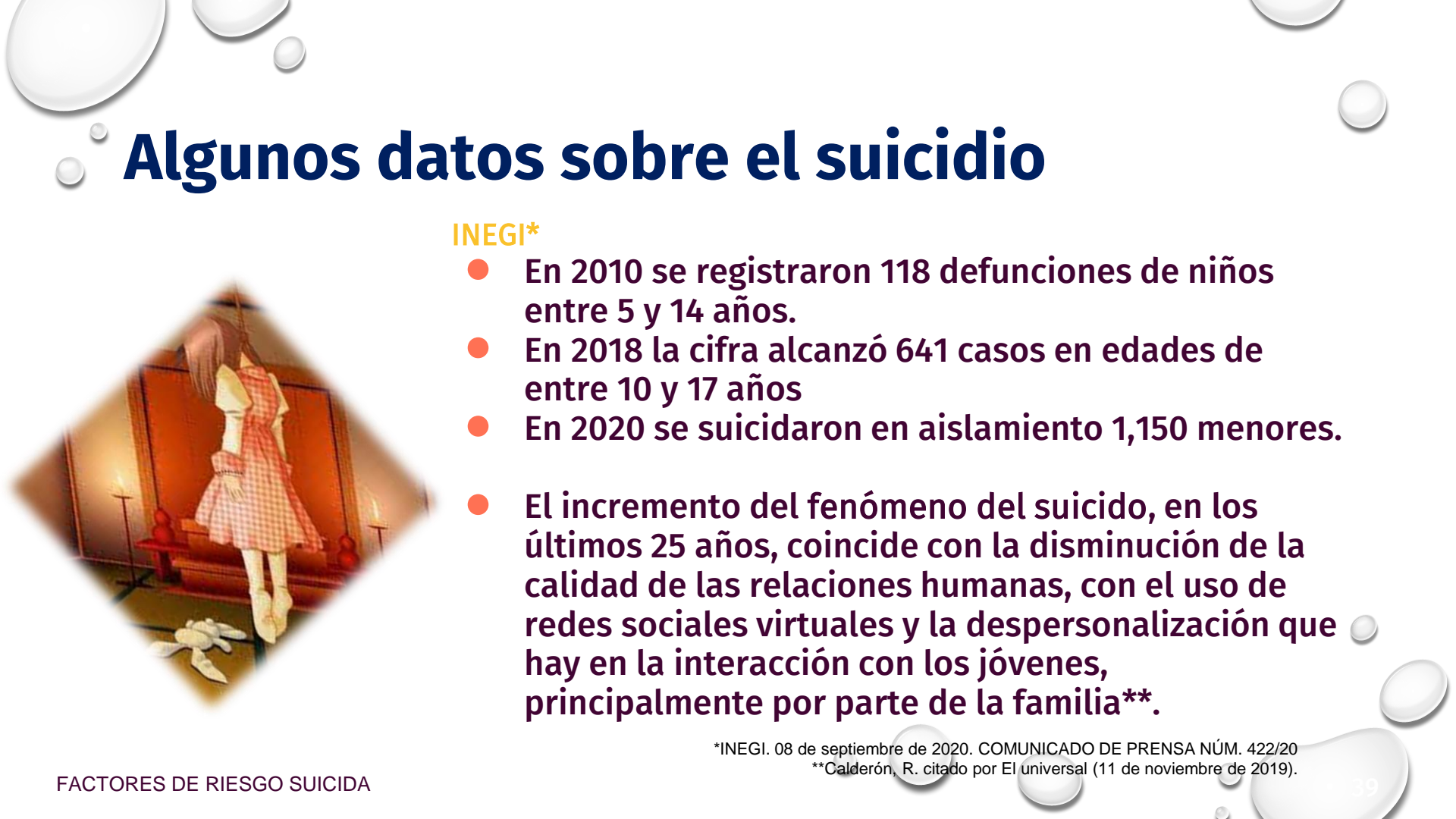
Algunos datos sobre el suicidio

INEGI*

- En 2010 se registraron 118 defunciones de niños entre 5 y 14 años.
- En 2018 la cifra alcanzó 641 casos en edades de entre 10 y 17 años
- En 2020 se suicidaron en aislamiento 1,150 menores.
- El incremento del fenómeno del suicidio, en los últimos 25 años, coincide con la disminución de la calidad de las relaciones humanas, con el uso de redes sociales virtuales y la despersonalización que hay en la interacción con los jóvenes, principalmente por parte de la familia**.

*INEGI. 08 de septiembre de 2020. COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 422/20

**Calderón, R. citado por El universal (11 de noviembre de 2019).





El impacto del suicidio

- Estigma y discriminación en torno a la conducta suicida
- Duelo por suicidio



El impacto del suicidio

- “Es como una bomba, una piedra que cae al agua, mas a los más cercanos y se va expandiendo”.
- Tiene un efecto dominó.

- **Afecta a la familia**
- **A los seres queridos**
- **A la comunidad donde vive**
- **El suicidio nos afecta a todos.**



El impacto del suicidio

- Cada suicidio e intento de suicidio es una tragedia personal que prematuramente le quita la vida y tienen un efecto dominó continuo afectando dramáticamente las vidas de sus familias, amigos y comunidades.



DUELO POR SUICIDIO

- La falta de atención a las dinámicas familiares y sociales después de una muerte por suicidio **es un factor de riesgo para futuros suicidios** y alteraciones mentales en los sobrevivientes.
- El duelo por suicidio tiene altas posibilidades de ser un duelo complicado en su resolución.
- El horror y la culpa se mezclan con sentimientos enloquecedores
- Sentimientos de ira e impotencia
- Demasiados aturcidos o en shock por el suceso
- Encuentran insensibilidad por los que los rodean que los abrumba más o culpa y señala que solo aumenta el dolor en un momento que lo que más requieren es apoyo y comprensión



Creando redes, construyendo esperanza

- **Intervención y acompañamiento en la conducta suicida**

para reflexionar...

¿qué podemos hacer usted y yo para prevenir tales angustias en nuestros hijos y en las acongojadas familias, cuyas culpas e inquietudes son abrumadoras?

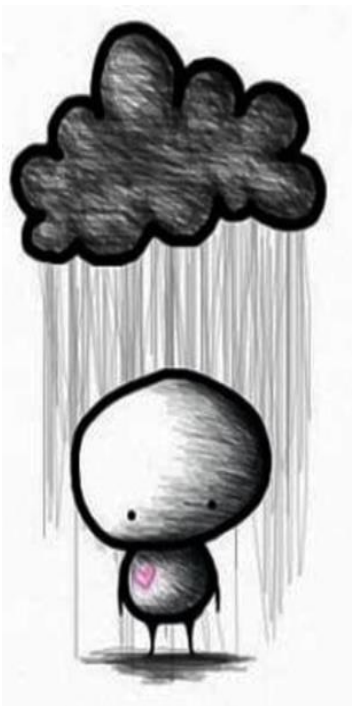


Identificar señales tempranas de conductas suicidas

- EN MUCHOS CASOS ES COMPLICADO HACERLO.
 - VARIAS PERSONAS NO DAN SEÑALES CLARAS.
-
- SE MANIFIESTAN ALREDEDOR DE UNO O DOS MESES PREVIOS AL SUICIDIO
 - TOMA PRECAUCIONES ADICIONALES SI UNA PERSONA MUESTRA UNA O MÁS SEÑALES DE ADVERTENCIA Y TAMBIÉN TIENE UNO O MÁS FACTORES DE RIESGO, O SI PARECE ESTAR INTOXICADO.



Estar atentos y relacionar (ejemplo)



Lo que dice

- Dice que no tiene razón o motivos para vivir

Lo que siente

- Parece no tener esperanza, atrapado o vacío

Lo que hace

- Se desprende o despide de posesiones o personas de las que está apegado.

“

Enciende una vela que sirva como un destello de luz en la oscuridad de la otra persona”.

En acción

QUE SÍ



Acoger sin juzgar

Escuchar activamente

Motivar a buscar ayuda o dejarse atender

Permitir expresar emociones

Transmitir esperanza

Acompañar y dar seguimiento

Validar sus emociones y no las acciones

En acción

QUE NO

Moralizar y evitar frases hechas

Minimizar su situación

Censurar sus emociones

Ignorar las señales

Estar ansioso

Guardar el secreto

No se debe dejarlo/a solo/a en ningún momento.

Intervención y acompañamiento en la conducta suicida



- **Intervenir desde donde nos corresponda.**
- **Crear esperanza, climas cálidos.**
- **Motivar y apoyar para la ayuda especializada**
- **Difundir información**
- **Seguir protocolos**



Conclusión

- Reflexiones sobre el tema

Sobre el suicidio

- En México, las conductas suicidas se han convertido en un problema importante de salud pública, principalmente entre la población más joven.
- El suicidio es una realidad que tiene muchos matices y nos muestra la historia de cada persona que lo protagoniza.



El suicidio es la respuesta a un intenso malestar emocional con diferentes caras.

El suicidio es multifactorial y su intervención es compleja, por lo que se requiere además de diferentes profesionales, la acción de todas las personas del entorno.

La intervención oportuna y el acompañamiento cálido, dignificante, integrador, reviste especial importancia para su prevención y atención.

¡Gracias!

Mtra. Erika Lorena González Franco
ekgonzalez@hotmail.com

www.camilos.org.mx

