

MITOS Y CREENCIAS ERRÓNEAS

Existen diversas creencias erróneas en torno al suicidio y a las personas que se suicidan, la evidencia científica se encarga de desmentirlos:

CREENCIAS ERRÓNEAS	CRITERIOS CIENTÍFICOS
La persona que se quiere matar, no lo dice.	De cada 10 personas que se suicidan, 9 de ellas dijeron claramente sus propósitos, expresado con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.
Las personas que intentan el suicidio no desean morir, sólo alardean de ello.	No todas las personas que se intentan suicidar desean morir, suelen encontrarse en una situación ambivalente, con deseos de morir y de vivir, ya que son personas a las que les han fracasado sus mecanismos de adaptación y no encuentran alternativas.
Toda persona que se suicida está deprimida.	Aunque la depresión es un factor de riesgo en el suicidio no todas las personas que se suicidan presentan este desajuste. Puede haber otras enfermedades mentales u otros factores como las drogas o el alcohol que desencadenen un suicidio.
El suicidio se hereda.	No está demostrado que el suicidio se herede, pero sí se existe predisposición hereditaria a padecer enfermedad mental, lo cual sí es un factor de riesgo.
Al hablar de suicidio con una persona en este riesgo se le puede incitar a que lo realice.	Está demostrado que hablar sobre el suicidio en vez de incitar, reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única posibilidad que se le ofrezca para que analice sus propósitos autolesivos.
Hay que ser una persona experta o profesional para abordar una crisis suicida, sólo mediante el sentido común es perjudicial.	Si el sentido común nos hace asumir una postura de escucha atenta y paciente, con deseos reales de ayudar a la persona a encontrar soluciones, habremos iniciado la prevención.



Si piensas o tienes ideas suicidas:

- Los pensamientos suicidas normalmente están asociados con problemas que sí pueden resolverse.
- Que no se te ocurra ninguna solución, no significa que no exista, sino que ahora no eres capaz de encontrarla. Aunque el problema que tienes ahora pueda ser muy grave, con el tiempo y con ayuda, podrás verlo de una manera menos intensa y más controlada.



TELÉFONOS DE URGENCIAS Y ATENCIÓN AL SUICIDIO

- Teléfono 024** de atención a la conducta suicida 24 horas al día los 365 días al año.

URGENCIAS. En caso de tentativas suicidas:

- SUMMA 112.**
- Hospital Severo Ochoa.** Urgencias psiquiátricas. Leganés.

RECURSOS INTERMEDIOS Y CONSULTAS MÁS TÉCNICAS:

- Centros de Salud de Atención Primaria.**
- Hospital Universitario José Germain** (Centro de Salud Mental).

CONSULTAS SOBRE DUDAS RELACIONADAS CON EL RIESGO SUICIDAD:

- Ministerio de Sanidad. Línea **024 de atención a la conducta suicida.**



www.leganes.org

f ayto.leganes x @ aytoleganes x @saludleganes



- Salud Municipal Leganés.** 91 248 93 21.
- ASAV. Asociación de Salud y Alternativa de Vida.** 659 92 71 41.
- Teléfono de la Esperanza** 717 003 717 / 914 59 0050.
- Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio y de Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio RED AIPIS-FAeDS: www.redaipis.org
- Portal de Salud de la Comunidad de Madrid: www.comunidad.madrid/servicios/salud/depression-conducta-suicida

FUENTES DE INFORMACIÓN:

- Organización Mundial de la Salud.
- Ministerio de Sanidad Gobierno de España. Observatorio del suicidio en España.
- Guía de autoayuda: 'Prevención del suicidio ¿Qué puedo hacer?' SaludMadrid, Comunidad de Madrid.
- 'Guía sobre la prevención del suicidio para personas con ideación suicida y familiares'. Servicio Andaluz de Salud, Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

guía de AYUDA y PREVENCIÓN del SUICIDIO



LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA



Hablemos de ello

#LeganésCuentaContigo



INTRODUCCIÓN

Según los datos recogidos por la **Organización Mundial de la Salud**, en el mundo **se suicida una persona cada 40 segundos**, es la segunda **causa de muerte entre jóvenes de 15 y 29 años**, solo por detrás de los accidentes de coche.

En 2021 se produjeron **4003 suicidios** en nuestro país, de los que 2982 eran hombres y 1021 mujeres. **11 suicidios diarios, 1 suicidio cada 2 horas y cuarto.**

A pesar de ser un **GRAVE PROBLEMA** en términos de **salud pública**, a día de hoy, el suicidio se sigue considerando un tema tabú y silenciado.



SÍNTOMAS Y SEÑALES DE ALARMA

Existen indicios que nos pueden advertir si una persona está en riesgo, por lo que hay que poner especial atención ante tales señales:

■ Manifestaciones verbales.

Expresar deseos de quitarse la vida independientemente de si tiene un plan o no.

■ Manifestaciones no verbales.

No verbalizar ideas suicidas, pero si se producen determinadas manifestaciones, como cese de la angustia, sensación de paz y tranquilidad internas, después de una fase de agitación, son signos de grave peligro suicida.

- **Regalar posesiones**
- **Cerrar asuntos pendientes**
- **Despedirse de seres queridos**
- **Aislamiento**
- **Correr riesgos innecesarios**
- **Ingerir alcohol o drogas en cantidades y frecuencia inusuales**



CÓMO ACTUAR ANTE PENSAMIENTOS SUICIDAS

- Es importante que comuniques tus pensamientos a personas de confianza o a tus profesionales de la salud.
- Recuerda que no es beneficioso que actúes de forma impulsiva, es importante que recuerdes que las crisis no son permanentes, el pensamiento de suicidio es pasajero y con el tiempo desaparece.
- Elabora una lista de personas a las que acudir cuando surjan esos pensamientos.
- Ten siempre a mano información de los servicios 24 horas que puedan atenderte en caso de urgencia.
- Distánciate de cualquier medio con el que puedas hacerte daño.
- Evita el consumo de alcohol y drogas.
- Planifica actividades que te motiven y disfrutes (al menos dos al día).
- Cuida tu salud física, aliméntate bien y realiza alguna actividad deportiva.
- En caso de autolesionarte o peligro inminente de hacerlo acude al Centro de Salud más cercano, al servicio de urgencias del Hospital o llama al 112.



QUÉ HACER SI HAS REALIZADO UN INTENTO DE SUICIDIO

Es posible que te sientas exhausto, confuso, humillado, etc. Es normal que tengas estos sentimientos. Sin embargo es posible recuperarte y tener una vida satisfactoria, por tanto, lo que debes hacer una vez te hayan dado el alta es:

- Ten un seguimiento lo antes posible con profesionales de la salud.
- Infórmate y busca recursos donde puedan orientarte y apoyarte.

- Crea un **PLAN DE SEGURIDAD**. La finalidad de este plan es reducir el riesgo de realizar otro intento autolítico. Pueden ayudarte a elaborarlo un profesional, un familiar o amigo. Ten siempre a mano este documento. Este plan de seguridad consistirá en varios pasos que debes seguir en el supuesto de que las ideas suicidas vuelvan:

1. Identifica las señales que pueden indicar el regreso de pensamientos suicidas.
2. Señala las personas a las que contactar en situación de peligro.
3. Anota sus teléfonos (al menos 5 personas).
4. Contacta con tus apoyos antes de que la angustia te bloquee y no seas capaz de autocontrolarte.
5. Si todo lo anterior falla, ten siempre a mano un listado con todos los servicios de urgencia y de 24 horas.



SI ERES FAMILIAR O PERSONA ALLEGADA DE ALGUIEN QUE ESTÁ EN RIESGO

Si tienes a alguien cercano en esta situación:

- Valora siempre la situación seriamente.
- Háblale claramente sobre el suicidio. Es mejor ser directo.
- Expresa tu preocupación.
- Muéstrate siempre en disposición de escucha, sin juzgar sus sentimientos ni dar sermones morales sobre el suicidio.
- Demuestra interés y ofrece tu apoyo.
- No prometas confidencialidad, hay que buscar ayuda entre personas allegadas y familiares.
- Explica que hay alternativas disponibles aunque ahora no las encuentres.
- Retira todo aquello con lo que se pueda dañar.
- Intenta no dejarle solo o sola, pero sin excesivo control.
- Busca ayuda profesional e informa si existe algún antecedente familiar de suicidio.