

## Comunicado Día de la Prevención del Suicidio

### “Yo también soy vulnerable”

En este 10 de septiembre, Día Internacional de la Prevención del Suicidio, el Colegio Oficial de la Psicología de Las Palmas se suma a la visibilización y concientización de este grave problema de salud mental y comunitario. Por lo que les hacemos llegar la siguiente reflexión y recomendaciones para personas con ideación y/o intención suicida y para sus familias, con el fin de poder ayudar de una manera práctica y directa a aquellas que lo necesiten.

En España se comenten alrededor de 3.800 suicidios anuales<sup>1</sup>, más de 10 suicidios al día. Lo que sitúa al suicidio como la principal causa externa de muerte en nuestro país. Se considera que por cada suicidio una media de 6 personas se ven afectadas, por lo que son muchas las personas que tienen que hacer frente a procesos de duelo por este tipo de pérdida y lo que conlleva a su alrededor.

La muerte por suicidio es una de las pérdidas más dolorosas que pueda experimentar un ser humano, ya que suele ser una muerte inesperada, brusca, en ocasiones violenta; lo que ocasiona un proceso de duelo traumático en sus supervivientes (familias en duelo por suicidio).

En España queda un camino muy largo por recorrer en cuanto a la prevención del suicidio, largo en el sentido de la concientización social, sanitaria, institucional y política.

Continúa siendo un tema tabú, una muerte silenciada y muchas veces enjuiciada y castigada, que hace sentir culpa y vergüenza en los supervivientes (de especial relevancia en este tipo de duelo), así como un mayor aislamiento y sensación de incompreensión.

Así mismo, sigue sin reconocerse al suicidio como el fracaso social e individual que es, como un problema de salud pública de primer orden que necesita y debe ser considerado en todas sus dimensiones. Por seguir, seguimos sin un Plan Nacional y Estrategias Integrales de Prevención de la Conducta Suicida; a pesar de las múltiples voces (asociaciones, instituciones y profesionales de la salud) que lo solicitan activa y formalmente desde hace años. Lo que perpetúa un sistema obsoleto, colapsado y agonizante; donde las Unidades de Salud Mental intervienen muchas veces a destiempo o tardíamente dada las carencias en cuanto a recursos y condiciones económicas y profesionales y sin un soporte político y legal que sustente una intervención comunitaria humanizada que escuche y atienda de manera efectiva el sufrimiento de sus ciudadanos/as y sus necesidades al respecto.

En palabras de Andoni Anseán Ramos, en el prólogo para “La pérdida inesperada: el duelo por suicidio por un ser querido” de Dulce Camacho (Centro de atención al duelo Alaia):

*“Queda el camino de visibilizar las muertes hasta ahora invisibles a la sociedad general, a los medios de comunicación, a las administraciones y poderes públicos, a los profesionales sanitarios. (...) Queda el camino de trabajar de manera conjunta para prevenir y disminuir unas muertes evitables si le ponemos la atención que se merecen. Por eso, **recordemos que el suicidio solo puede ser prevenido o llorado. Prestemos atención a lo primero para que los supervivientes no tengan que hacer lo segundo**”.*

---

<sup>1</sup> Fuente: Fundación Salud Mental España (FSME)

## **Recomendaciones para la persona con ideación y/o intención suicida:<sup>2</sup>**

Si has tenido o estás teniendo ideación suicida, te proponemos los siguientes consejos rápidos:

- Tómate un tiempo. No decidas nada ahora.
- No consideres una solución definitiva para un problema temporal o con una emoción transitoria. Aunque ahora no lo parezca, las cosas cambian y mejoran, tu estado de ánimo también.
- No consumas alcohol o drogas.
- Si estás en tratamiento, mantenlo en la misma forma que tienes prescrita. No lo abandones. Si consideras que no está ajustado y no te ayuda a estar mejor, revísalo con un profesional de la salud mental.
- Aléjate de cualquier medio o lugar en el que te puedas hacer daño.
- Busca compañía. Habla de ello con las personas de tu entorno: familia, amigos,... Si sientes que no te comprenden o tienes miedo de comentarles lo que te ocurre, busca ayuda profesional.
- Piensa qué cosas o personas hay en tu vida que te importan, que son razones para vivir y que son anclajes para evitar que esta idea se lleve a cabo.
- Acude a un centro sanitario.
- Haz caso a los tuyos. Te quieren y se preocupan por ti. A lo mejor no saben cómo ayudarte, pero están ahí para ti.
- Contacta con una asociación o grupo que comparta problemas semejantes. Compartir con otras personas que han pasado por lo mismo que tú validará lo que sientes y la situación difícil que estás atravesando en estos momentos, te sentirás comprendido/a y te ayudará a superarlos.

## **Recomendaciones para familiares ante un intento suicida:**

- Qué hacer:
  - Tomarse en serio cualquier manifestación, amenaza o sospecha de conducta suicida.
  - Valorar el riesgo, en base a la información sobre los factores de riesgo (estar pasando por una crisis personal importante, cambios bruscos, conflictos familiares/laborales/sociales, presencia de enfermedad mental previa, fallecimiento de un familiar, etc) y el análisis de la situación concreta.
  - Hablar directa y claramente de la situación con la persona en riesgo. En estas conversaciones, valorar: cómo se siente, qué ideas suicidas tiene, si ha hecho un plan de suicidio, para cuándo, qué método ha pensado, si ha

---

<sup>2</sup> Fuente: Modificado de los propuestos por la Fundación Salud Mental España (FSME).

realizado gesto o intento suicida, qué se lo impide o impediría, si ha redactado alguna nota, etc. Información valiosa para valorar la gravedad del riesgo suicida.

- Conservar la calma. Transmitir tranquilidad, tanto la comunicación verbal como no verbal.
  - Mostrar empatía, preocupación y comprensión con su situación.
  - Mostrar esperanza y posibilidades de superación de la situación con la ayuda oportuna.
  - Intentar encontrar soluciones prácticas, aunque sean temporales.
  - Ganar todo el tiempo posible. Proponer aplazarlo para otro momento (“vuelve a pensarlo mañana), evidenciando lo definitivo y dramático de la solución y el estado provisional actual.
  - Escuchar, dejar hablar y desahogarse.
  - Retirar todo lo que pueda servir para autolesionarse.
  - Controlar el acceso a la medicación, así como el consumo (por exceso o defecto) de la pauta.
  - Buscar ayuda profesional: servicios de emergencias, hospital, centro de atención primaria o de salud mental. Tener siempre a mano los medios de contacto con todos ellos.
- Qué no hacer:
    - No juzgar ni echar sermones.
    - No despreciar, banalizar o desoír las amenazas.
    - No desafiar.
    - No mostrar nerviosismo, ni reaccionar de manera exagerada. No gritar.
    - No prometer secreto o inactividad respecto a la situación.
    - No repetir tópicos, no dar consejos simplistas o enviar mensajes paradójicos (“con todo lo que tú tienes...”, “con lo bonita que es la vida...”).
    - No dejarla nunca sola.
    - No considerarse omnipotente y “fuertes”, compartir la situación y buscar ayuda con otras personas cercanas y profesionales cualificados.

Este 10 de septiembre, practiquemos la VULNER-HABILIDAD, empecemos por reconocer que todos/as somos vulnerables y que en esta vulner-habilidad, radica nuestra fortaleza.

Texto redactado por Dña. Nuria Esther Vega López, col. P-01135,  
Psicóloga Habilitada Sanitaria y Tanatóloga, co-fundadora del Grupo  
Terapéutico de Duelo Pulseras Blancas Gran Canaria.