



# Universidad Autónoma de Querétaro Facultad de Psicología

## Programa de Prevención y Atención de Conductas Suicidas

# PACS

# Guía de prevención



Universidad Autónoma de Querétaro Facultad de Psicología

*me gusta la vida*

**PACS**  
Programa de Prevención y  
Atención de Conductas Suicidas

**Psic. Juan Carlos García Ramos**  
Coordinador

# INFORMACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Si en algún momento has pensado...

- Que tus problemas te tienen muy agobiado
- Que tu familia no te quiere y a nadie importas
- Que nadie podrá ayudarte a resolver tus conflictos
- Que al quedarte solo(a) tu vida será un fracaso
- Que ya nada te motiva en la vida
- Que la vida no tiene sentido
- Que morir es lo mejor para dejar de sufrir
- Que el sentirte desesperado te puede llevar a cometer una locura

## ¡Cuidado!

*Puedes tener depresión y estar en riesgo de cometer suicidio.*

## ¿Qué es el suicidio?

El Suicidio es el acto de dañarse a sí mismo, con la finalidad de ya no vivir, provocando la muerte a sí mismo.

*El suicidio es el resultado de un estado de depresión, que puede suceder en el momento de crisis emocional o luego de un tiempo de estarlo pensando, sin que muchas veces conozcamos los verdaderos motivos.*

*La soledad, la baja autoestima, la dificultad para resolver problemas, el tener poca tolerancia a la frustración y la incapacidad para visualizar un futuro mejor, son factores que te acercan al riesgo de suicidarte.*

Se reportan cada vez más suicidios e intentos de suicidio en personas jóvenes, pero para muchos es un problema ¡Que es evitable!

Un intento de suicidio puede entenderse como una petición de ayuda que ya ha sido solicitada antes y ante la cual no ha habido respuesta.

## ¿En qué conductas de riesgo hay que poner atención?

Algunas de ellas son las siguientes:

*Cambios repentinos en los hábitos de dormir y de comer,*  
*Retraimiento de los amigos, de la familia o de actividades habituales,*  
*Pérdida de interés en tus pasatiempos o actividades que se solían disfrutar,*  
*Se está viviendo en una relación de pareja muy tormentosa,*  
*No responder a elogios, reconocimientos o búsquedas sociales o afectivas,*  
*Mostrar actitudes de soledad, aislamiento o huida al contacto social,*  
*Pensar o expresar comentarios alusivos a la propia muerte: “dejaré de ser un problema para los demás”; “estarían mejor sin mí”; “ojalá estuviera muerto”*  
*Desprenderse de objetos personales muy apreciados,*  
*Se tiene un duelo prolongado (sufrimiento en demasía) por la pérdida de un objeto, una persona o situación muy significativa,*  
*Se está consumiendo en exceso bebidas alcohólicas y/o drogas,*  
*Presentar una enfermedad crónica con dificultades para su atención,*  
*Escuchar voces que le instruyen a hacer algo peligroso o dañar a otras personas o a sí mismo,*

## Se debe tomar en cuenta que:

El suicidio no ocurre de repente. Casi siempre hay indicios o señales de que alguien pudiera estar considerando quitarse la vida.

A la mayoría de la gente no le gusta hablar sobre la muerte; sin embargo, puede ser útil preguntarle a la persona si está deprimida o ha pensando en causarse daño para morir. Esto no es "ponerle ideas en la cabeza" Le indicará que hay alguien que se preocupa por él y que le da la oportunidad de hablar acerca de sus problemas y emociones.

Un Psiquiatra o un Psicólogo con entrenamiento para ofrecer asesoría en salud mental y suicidio son los especialistas recomendados para atender este tipo de problemas.

## Consejos prácticos:

El apoyo moral de la familia y el tratamiento profesional es fundamental para la recuperación de una persona con ideas suicidas.

Hay que ser comprensivos y pacientes con la persona deprimida y no creer que sus amenazas se traten sólo de chantajes.

En algunos casos, enfrentar el tema con madurez y hablar directamente sobre la conducta suicida ayudará a la persona a sentirse acompañada y comprendida.

Muchos intentos de suicidio se llevan a cabo en un escenario en donde el rescate sea posible (casa, trabajo), lo cual debe ser visto como una llamada de auxilio.

Los pensamientos (ideación, planeación e intento) sobre suicidio pueden estar presentes en cualquier persona, sin importar su condición, sexo, edad o nivel económico, por ello infórmate y conoce más sobre el tema.

## ¿Qué hacer cuando alguien está considerando suicidarse?

Cuando un familiar, amistad o alguna persona, está considerando hacerse daño o tiene la intención de suicidarse, esa persona necesita urgentemente saber que otros le estiman y que les es importante. Usted puede demostrarle interés y hacer lo siguiente:

1. Mantenga la calma y muestre empatía.
2. Hable con la persona y sea directo en la comunicación con ella.
3. Tome en serio la situación y realice preguntas que le hagan saber el grado de riesgo en que se encuentra.
4. Motive a la persona a hablar abiertamente de sus ideas y emociones.
5. Escuche con atención, sea amable y respete el sentir de la persona.
6. No discuta con la persona, no insista en que tome las decisiones que usted considera mejor.
7. Demuestre interés y que verdaderamente le importa la persona.
8. Gane tiempo, pactando un acuerdo de “no dañarse”, mientras va explorando otras posibilidades diferentes al suicidio.
9. Ofrézcale su apoyo para que, juntos, puedan encontrar una solución conveniente de sus problemas.
10. Si el riesgo es alto manténgase junto a la persona y, de ser necesario, acompañe a la persona a buscar ayuda profesional.
11. Después de su intervención indague, amablemente, el proceso de atención continua y superación de la crisis de la persona.

## Sugerencias para contener una conducta suicida:

Si tienes pensamientos de muerte o has planeado suicidarte, debes saber que:

- **No estás solo(a)**, busca ayuda o a alguien para compartir tus inquietudes: un amigo, un maestro, un psicólogo.
- **Los problemas tienen solución**, aunque a ti no se te ocurra nada que hacer ante ellos en este momento.
- **Una crisis suicida es pasajera** y aunque este momento lo sientas desesperante, tú estado emocional puede cambiar.
- **Los problemas solo son complicados a primera vista**, con el tiempo son menos graves y más controlables.
- **Hay muchas razones para vivir** y superar los momentos difíciles, todo es cuestión de identificarlas.
- **Detener tus pensamientos** ayudará a no actuar de forma impulsiva y te permitirás pensar positivamente y tomar mejores decisiones.
- **Apártate de los medios que puedan hacerte daño** y busca que otra persona te acompañe en esos momentos.
- **Apártate del alcohol y las drogas**, estos NO ayudarán a resolver tu situación.
- **Reprograma tus actividades cotidianas** y procura ser creativo con ellas.
- **Acude con tu médico o psicólogo** si te encuentras ya en tratamiento por ellos.
- **En caso de autolesionarte o sentir el deseo inminente de hacerlo**, dirígete a un servicio de emergencia hospitalaria, llama al 066 o acude a cualquiera de los servicios de atención y prevención del suicidio.

## ¿Qué me puede proteger de un intento suicida?

Lo más importante es presentar un estado emocional equilibrado, por lo que es importante desarrollar una buena salud mental. Aquí algunas características:

- Poseer habilidades para la resolución no violenta de conflictos y la superación de problemas.
- Desarrollar confianza en uno mismo y en tus logros, es decir, valorarte personalmente.
- Poseer buenas habilidades de pensamiento, emocionales, sociales y de comunicación.
- Estar abiertos a nuevos conocimientos, experiencias y soluciones que nos aporten otras personas.
- Contar con una familia bien estructurada, con lazos afectivos y comunicación agradable entre sus miembros.

- Participar en grupos sociales (club social, grupo parroquial, equipo deportivo, voluntariado, etc.), manteniendo buenas relaciones interpersonales con el entorno.
- Poseer creencias espirituales y un sentido de trascendencia de la vida.
- Asumir valores personales, morales y tradiciones.
- Conocer diferentes lugares en donde ofrecen ayudas sociales y servicios de atención profesional.
- Tener un acceso restringido a medios de suicidio (armas de fuego, medicamentos, tóxicos, etc).
- Recibir una adecuada atención integral bajo los principios de confidencialidad, responsabilidad y de continuidad de cuidados.

## Mitos sobre el suicidio

Los mitos y las ideas erróneas sobre el suicidio no favorecen a las acciones de prevención. Es importante dudar de las siguientes aseveraciones y buscar una información clara y científica.

1. El que se quiere matar nunca lo dice
2. El que habla de quitarse la vida no lo hace
3. Una persona que se va a suicidar no emite señales de lo que va a hacer
4. El suicidio no puede ser prevenido pues ocurre por impulso
5. Al hablar sobre el suicidio con una persona que esté en riesgo, se le puede incitar a que lo realice
6. El Suicidio es una conducta que se hereda.
7. El suicida realmente lo que quiere es morirse
8. El que intenta suicidarse es un cobarde
9. Es muy valiente la persona que intenta quitarse la vida
10. El que intenta suicidarse es un enfermo mental
11. Prevenir el suicidio es una tarea de las autoridades y los médicos.

## ¿En dónde buscar ayuda?

Cuando una persona tiene ideas suicidas, ya sea de planeación o intento, puede acudir a diferentes lugares para recibir atención:

- HUMANITAS** El Colectivo Universitario Humanitas ha implementado un programa de prevención de conductas suicidas utilizando la participación de voluntarios y de diversos medios de comunicación. Se denomina: *Un Corazón por Querétaro, Ni un suicidio más*.  
Contacta a Est. Soc. Erandi Vega Ayala [erandi\\_vega@hotmail.com](mailto:erandi_vega@hotmail.com) y Psic. Víctor Hugo vega [blusmediante@hotmail.com](mailto:blusmediante@hotmail.com) y en Facebook Un Corazón Por Querétaro en twitter@UnCorazonPorQro
- IMSS** El Instituto Mexicano del Seguro Social ofrece los servicios de Psiquiatría y Psicología Clínica en el HGR no. 1 de Querétaro. La persona puede acudir a consulta con su médico familiar y pedir una interconsulta a dichos servicios. Debes ser derechohabiente del IMSS para tener acceso a la atención.  
Se ofrece información al correo: [juan.garciara@imss.gob.mx](mailto:juan.garciara@imss.gob.mx)
- Sociedad PSIQUE** La Sociedad de Psicología Institucional de Querétaro, A.C. tiene un programa denominado “Psicología de Enlace”, el cual ofrece interconsultas médico-psicológica a personas que padecen enfermedades físicas, atención psicológica en caso de suicidio y asesoría tanatológica para el trabajo de duelos. Los servicios son asistenciales por lo que sus costos de consulta son muy económicos.  
Contacto: [psicgarcia@yahoo.com.mx](mailto:psicgarcia@yahoo.com.mx) y en Facebook: psicología de enlace
- 066** El servicio telefónico de llamadas de emergencia cuenta con el servicio de “Primeros Auxilios Psicológicos”, el cual te pueden atender al momento y podrás expresar tus preocupaciones. Sus servicios son confidenciales y la persona que te atiende podrá guiarte a encontrar una atención personalizada.

En San Juan del Río, Querétaro:

En Celaya, Guanajuato:

## Bibliografía de apoyo

### PARA EL PÚBLICO EN GENERAL

1. **Afrontando la realidad del suicidio.** Orientaciones para su prevención. Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental. 2006. [www.feafes.com](http://www.feafes.com)
2. **SUICIDIO:** manual para la familia y glosario de términos suicidiológicos. García ramos, J.C & Pérez Barrero, S. UAQ – FENAPSIME. 2008.
3. **Cuidándose a si mismo y a su familia después de un intento de suicidio.** Una guía familiar para su pariente en la sala de emergencias. National Alliance on Mental Illness (NAMI Help Line). [www.nami.org](http://www.nami.org)

### PARA LOS PROFESIONALES

1. **Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida, Grupo de Trabajo.** Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia. Guías de Práctica Clínica en el SNS: Avalia-t 2010/02. España, 2012.
2. **Recomendaciones sobre la Detección, Prevención e Intervención de la Conducta Suicida.** Servicio Andaluz de Salud & Escuela Andaluza de Salud Pública. España, 2010
3. **Ante el suicidio.** Su comprensión y tratamiento. Eguiluz, Luz de Lourdes; Córdova, Martha H.; Rosales, José Carlos. Ed. Pax México. México, 2010.
4. **Intervención en Crisis de las Conductas Suicidas.** Alejandro Rocamora, Ed. Desclée De Brouwer. España, 2012.
5. **Prevención del Suicidio ¿Cómo establecer un grupo de supervivientes?.** Departamento de Salud Mental y Toxicomanías de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ginebra, 2000.