

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES Y FAMILIARES EN SITUACIÓN DE RIESGO SUICIDA

En vista de los sucesos de público conocimiento, referidos al juego de la "Ballena azul", ASSE Salud recuerda la vigencia del Protocolo de Prevención del Intento de Autoeliminación en Adolescentes, publicado en nuestro Sitio Web:

<http://www.asse.com.uy/contenido/Protocolo-de-Prevencion-del-Intento-de-Autoeliminacion-en-Adolescentes-9678>

En este contexto, publicamos especialmente el *resumen de recomendaciones para pacientes y familiares en situación de riesgo suicida* (1)

Resumen de recomendaciones para pacientes y familiares en situación de riesgo suicida (1)

¿QUÉ HACER Y QUE NO HACER ante la posible conducta suicida de un familiar o allegado?

QUÈ HACER

- **HAGA ALGO AHORA:** Tome las señales de alerta en serio. Busque ayuda.
- **HABLAR SOBRE EL SUICIDIO:** Hablar puede animarle a hablar sobre sus sentimientos.
- **ACEPTAR SU PROPIA REACCIÓN:** Usted puede sentir miedo o preferir ignorar la situación. Solicite la ayuda de alguien de confianza.
- **MANTENERSE CERCA, ESTAR AHÍ POR ÉL O POR ELLA:** Pase algún tiempo con esa persona, anime a la persona para que acepte tener apoyo.
- **ACEPTAR LO QUE LE ESTÁ DICIENDO:** Permita que la persona exprese sus sentimientos y exprese su preocupación sin juzgarlo.
- **ADOPTAR MEDIDAS DE SEGURIDAD:** Si usted está claramente preocupado no deje sola a esa persona.
- **DECIDIR QUÈ HACER:** Comenten de modo conjunto qué decisión tomar.

- **ANIMAR A LA PERSONA A OBTENER APOYO**
- **PEDIR UN COMPROMISO:** Pídale a la persona que se comprometa a no callar su malestar y preocupación y a hablar con alguien si vuelven las ideas de suicidio.
- **CUIDARSE A SÍ MISMO:** Es difícil y emocionalmente agotador apoyar a alguien que piensa en suicidarse, no lo haga usted solo.
- **MANTENERSE INVOLUCRADO:** Los pensamientos de suicidio no desaparecen fácilmente. Manténgase atento o atenta a la evolución de la persona.

QUÉ NO HACER

- **NO REHUIR LOS PROBLEMAS.**
No deje a la persona sola si cree que su vida está en riesgo inmediato.
- **NO BANALIZAR, NI DESAFIAR.**
No trate con ligereza cualquier amenaza, sobre todo si la persona empieza a bromear con eso. NO minimice la situación o la intensidad de las emociones y del malestar.
- **NO UTILIZAR GRITOS O REPRIMENDAS.**
No lo culpe por estar mal. Muchas veces lo que necesitan es motivación.
- **NO TEMER PREGUNTAR.**
No le de miedo preguntar a la persona por qué está tan triste y tan deprimida ni si se quiere hacer daño a sí misma.
- **NO JUZGAR, NO COMPARAR.**
Esto suele incrementar los sentimientos de culpa y de malestar.
- **NO MANTENGA TODO EN SECRETO.**
Entre la vida de su amigo y su confianza, escoja la vida.
- **NO DÉ SOLUCIONES SIMPLISTAS.** Una solución obvia y simple puede ayudar a incrementar los sentimientos de incapacidad, vergüenza o soledad en la persona.
- **NO INTENTE AYUDAR A LA PERSONA USTED MISMO SIN AYUDA DE NADIE.**

1 Adaptado de la Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Axencia de Avaliación de Tecnoloxías Sanitarias de Galicia (avalía-t); 2010. Guías de Práctica Clínica en el SNS Avalía-t 2010/02.: