



# Guía de Prevención del Suicidio en tiempos de COVID-19



**#CuidémonosEntreTodos**

**La pandemia por COVID-19 ha traído consigo un importante impacto en la vida de las personas.**

Para muchas y muchos este periodo de pandemia ha sido particularmente complejo, ya que ha involucrado distanciamiento de los seres queridos, dificultades económicas, y un clima de incertidumbre y preocupación. Estos estresores pueden también aumentar el riesgo suicida.



# Factores de riesgo de suicidio asociados a COVID-19

- A** Pensamientos negativos o pesimistas sobre el futuro.
- B** Menor acceso a distracciones y actividades placenteras.
- C** Desesperanza por pérdida de la fuente laboral, disminución de los ingresos o inestabilidad económica.
- D** Duelo por fallecimiento de ser querido.
- E** Dificultades académicas o para continuar estudios.
- F** Falta de apoyo social.
- G** Interrupción o discontinuidad en el tratamiento por trastorno de salud mental.



**FALTA DE APOYO SOCIAL**



**PENSAMIENTOS NEGATIVOS**



**DUELO POR SER QUERIDO**

## ¿A qué señales estar alerta?

- » Deseos y búsqueda de formas para herirse, matarse, o amenazar con hacerlo.
- » Sentimientos de agresividad, desgano, cansancio.
- » Desesperanza o no tener razones para vivir.
- » Sentir ser una carga para otros (amigos, familia, etc.) o el responsable de todo lo malo que sucede.
- » Mayor uso de alcohol, tabaco o drogas.
- » Alteraciones significativas en el sueño: dormir demasiado o muy poco.
- » Aislamiento, alejamiento de familiares y amigos.
- » Regalar posesiones preciadas, despedirse de los seres queridos o hablar como que ya no estará más presente.
- » Sentirse atrapado(a), bloqueado(a) o sufrir un dolor que no puede soportar.
- » Pensamientos y amenazas de suicidio.



# ¿A quiénes prestar especial apoyo?

## *Personas con dificultades económicas*

- 1 La pérdida del trabajo y la recesión económica son factores de riesgo ante el suicidio.
- 2 Las personas podrían volverse más retraídas y vivenciar angustia.
- 3 Pueden sentir que no tienen con quién hablar del tema y no solicitar ayuda.
- 4 Especial atención en hombres de mediana edad y jefes de hogar, quienes pueden sentir alta impotencia de no poder llevar el sustento a la familia.



## Jóvenes y adolescentes

- 1 Reducción de las estrategias de bienestar, como contacto con amigos, deporte, colegio, centros de apoyo a la salud mental, etc.
- 2 Aumento de la frustración consigo mismos y sus cercanos.
- 3 Se debe tener especial cuidado con aquellos que deserten o congelen sus estudios, y se aíslen en exceso o tengan antecedentes de autolesiones.





## *Personas que sufren discriminación*

- 1 Las personas que están en riesgo de sufrir violencia se han visto más vulneradas en contexto de pandemia.
- 2 Es necesario conocer las formas de denuncia y asistencia que existen para estos casos y poder intervenir cuando se presente algún hecho de riesgo o vulneración.

**Todos y todas podemos prevenir el suicidio**

**LLAMEA SALUD RESPONDE**

**600.360.7777 + OPCIÓN 1**



## *Personas con condiciones mentales preexistentes*

- 1 Los problemas de salud mental pueden ser factor de riesgo ante el suicidio.
- 2 En el contexto COVID-19 los pensamientos suicidas y autolesiones han sido 3 veces mayor en personas con condiciones mentales preexistentes.
- 3 La falta de espacios colectivos y de recreación han hecho que personas recurran al consumo de alcohol, drogas y autolesiones como forma de enfrentar sus dolencias
- 4 Es necesario que las personas mantengan su tratamiento farmacológico habitual, cuidando dosis y horarios. También deben continuar con la psicoterapia, que puede ser por videollamada.

**Todos y todas podemos prevenir el suicidio**

**LLAME A SALUD RESPONDE**

**600.360.7777 + OPCIÓN 1**





## Mitos sobre el suicidio

Existen muchos mitos que rondan en la cultura popular sobre el suicidio. Aquí te mostramos brevemente algunos ejemplos y la respuesta que muestra la evidencia:

MITO	REALIDAD
Solo hablan de suicidio aquellos que no piensan en hacerlo.	Hablar de suicidio puede ser la forma en que la persona está dando señales de alerta.
Los suicidios son repentinos, no dan aviso.	La mayoría de los suicidios fueron precedidos por señales de advertencia conductual o verbal.

MITO	REALIDAD
La persona que piensa o intenta suicidarse está determinada a morir	Las personas con ideación suicida tienden a tener ideas ambivalentes sobre la vida y muerte.
Una persona que intentó suicidarse lo hará toda la vida.	El riesgo suicida tiende a ser de corto plazo, aun cuando las ideas puedan regresar, éstas no permanecen.
Sólo se suicidan personas con trastornos mentales.	Si bien una condición de salud mental aumenta el riesgo, no todas las personas con trastornos mentales presentan riesgo de suicidio y no todas las personas en riesgo de suicidio tienen problemas de salud mental.
Hablar de suicidio lo estimula.	Una persona sin riesgo suicida no será influenciada por una conversación al respecto. Por el contrario, encontrará alguien con quien compartir su dolor y se preocupa por ella.

**Todos y todas podemos prevenir el suicidio**

**LLAME A SALUD RESPONDE**

**600.360.7777 + OPCIÓN 1**



## ¿Cómo apoyar a alguien en esta situación en tiempos de COVID-19?

La prevención del suicidio es algo que podemos hacer todos aunque no seamos expertos en salud mental.

### 1 Apoyo mutuo

- » Independiente del momento en que se encuentre tu comuna en relación a la pandemia, mantén siempre la comunicación y preocupación por tus seres queridos y cercanos, en especial con personas que viven solas o puedan estar sufriendo por el aislamiento.
- » Comunícate con las personas que viven solas. Hablar a través de la ventana, dejar notas bajo la puerta, o una llamada telefónica puede entregar un poderoso mensaje de esperanza.
- » Permanece atento a comportamientos inhabituales y de riesgo.

## ② Ante señales de alerta, acoge, pregunta y escucha

Preguntar directamente a la persona sobre la presencia de ideas suicidas no aumenta el riesgo de desencadenar este tipo de acto y es el momento para seguir las siguientes acciones preventivas:

- » No juzgar ni reprochar su manera de pensar o actuar.
- » Considerar las amenazas en serio, no criticar, no discutir, no ser sarcásticos, desafiantes, ni minimizar sus ideas.
- » No entrar en pánico.
- » Mantener una disposición de escucha auténtica y reflexiva.
- » Comprender que, por muy extraña que parezca la situación, la persona está atravesando por un momento muy difícil en su vida.
- » Utilizar frases amables y mantener una conducta de respeto (por ejemplo: “Me gustaría que me dieras una oportunidad para ayudarte”).
- » Hablar de su idea de suicidio abiertamente y sin temor.
- » Preguntar sobre los motivos que le llevan a querer acabar con su vida y proponer alternativas de solución o entregar apoyo emocional si ya no las hay.
- » Mantenerse atentos a las señales de alerta.

**Todos y todas podemos prevenir el suicidio**

**LLAME A SALUD RESPONDE**

**600.360.7777 + OPCIÓN 1**



### 3 Acompaña e involucra a familiares y amistades

Es importante que el distanciamiento físico no impida a la persona en riesgo expresar su estado emocional y de otorgarle el cuidado y comprensión de su familia y amigos.

- » No dejar sola a la persona en riesgo.
- » Informar a quienes sean más cercanos sobre la situación que está atravesando la persona y de la importancia de darle apoyo, aunque sea a distancia.
- » Procurar el contacto virtual con otras personas significativas.
- » Acompañar manteniendo un contacto emocional cálido, sin ser invasivos atender las posibles señales de alerta, transmitir esperanza frente al tratamiento y evitar conflictos innecesarios.

# Cuida y limita el acceso a medios que pueden causar daño

- » Las personas tienden a utilizar medios letales más accesibles y conocidos. Si ya ha existido un intento previo, es posible que se busque un método más letal si ocurre una próxima vez.
- » Retirar de su entorno todo tipo de material posible de ser utilizado con finalidad suicida.
- » La ingesta de medicamentos es uno de los medios más utilizados en los intentos suicidas, por lo que se debe controlar el acceso a estos y nunca debe tomar más medicación que la indicada por el médico.

## Para tener en cuenta

Es importante apoyar la mantención del tratamiento, en especial luego de una hospitalización por riesgo de suicidio. Contacta al equipo tratante para recibir indicaciones de como continuar las atenciones durante el periodo de pandemia.

Los suicidios pueden ocurrir en una fase de mejoría. Aun cuando los pensamientos de muerte no son permanentes y las personas pueden recuperarse, también es posible que el riesgo suicida pueda reaparecer en algunos. Se debe siempre acompañar, sin coartar las posibilidades de crecimiento de la persona.

**Todos y todas podemos prevenir el suicidio**

**LLAME A SALUD RESPONDE**

**600.360.7777 + OPCIÓN 1**

# ¿Dónde pedir ayuda?

**¡Mantener estos contactos a mano y visibles será de gran utilidad!**

- » **Salud Responde 600 360 77 77 , opción 1:** dispone de psicólogos para brindar orientación y ayuda en crisis.
- » **Saludablemente:** servicio de agendamiento de horas online para recibir orientación y apoyo en salud mental [www.gob.cl/saludablemente/](http://www.gob.cl/saludablemente/)
- » **Fono Infancia 800 200 818:** orientación profesional en temáticas de infancia y adolescencia.
- » **Fono Drogas y Alcohol 1412,** apoyo las 24 hrs. del día.
- » **Fono Orientación en Violencia contra la Mujer 1455:** Atención de especialistas para quienes sufren o son testigos de maltrato físico y/o psicológico.
- » **Whatsapp Mujer +569 9700 7000:** Orientación y contención emocional a mujeres violentadas en situación de confinamiento a través de Whatsapp.
- » **Fono mayor 800-4000-35,** atendido por especialistas en temáticas de personas mayores.
- » **Chat Hablemos de Todo INJUV:** Conversemos sin estigmas ni prejuicios sobre los temas que más te preocupan. Para jóvenes de entre 15 y 29 años. [hablemosdetodo.injuv.gob.cl](http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl)

## Otros canales de ayuda

- » **Fundación Todo Mejora**, apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT. A través del chat del fanpage todo mejora.org, bajando aplicación en celular.
- » **Línea Libre, canal de apoyo para niños, niñas y adolescentes** llamando al 1515, descargando la App o en la web [www.linealibre.cl](http://www.linealibre.cl).
- » **Fundación Miranos**: apoyo para la prevención del suicidio en personas mayores y sus cuidadores, solicitando ayuda a través de [contacto@fundacionmiranos.org](mailto:contacto@fundacionmiranos.org)

En caso de riesgo vital contactar al **131 Servicio de Atención Médica de Urgencia (SAMU)**, o acudir directamente a un Servicio de Atención Primaria de Urgencia (SAPU), Hospital o Clínica más cercano.

**Prevenir el suicidio en comunidad es mucho mejor**

**¡Conectémonos!**