



Guía práctica en

Salud Mental y prevención de suicidio

para estudiantes de Educación Superior



Los problemas de salud mental y las ideas sobre el suicidio son más comunes de lo que pensamos, lo importante es pedir ayuda y estar atentos para apoyar a otros cuando nos necesiten.

¿SABÍAS QUE?

- Los problemas de salud mental afectan a 2 de cada 10 personas en Chile. Por lo que aunque tú no tengas algún problema de salud mental, es muy probable que alguien en tu familia, un amigo o colega puedan tenerlo.
- La salud mental es responsable en nuestro país de casi un tercio de la carga global de enfermedad.
- Alrededor de un 87% de personas con problemas de salud mental han experimentado discriminación.
- 1800 personas mueren al año en Chile por suicidio y por cada uno de estos, alrededor de 20 personas realizan un intento.

Puede ser que en algún momento comiences a sentir que las cosas te abrumen o sobrepasan. Puede ser por algo puntual que te haya sucedido, o la suma de varias situaciones que te resultan complejas. Independiente de cuál sea la causa, la sensación es que la situación te supera. En estos momentos es importante no aislarse o intentar solucionar las cosas por tu cuenta.



¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

Es común que sientas dudas sobre si es realmente necesario pedir ayuda o cuál es la reacción que pudiesen tener los demás al hablar de lo que te sucede. Pero buscar ayuda siempre es bueno y puede ser el primer paso para comenzar a sentirte mejor.

Algunas de las situaciones por las cuales deberías pedir ayuda:

- Te sientes más preocupado de lo habitual e irritable
- Te resulta muy difícil disfrutar de tu vida, te sientes muy triste o retraído
- Tienes pensamientos y sentimientos que te abruma e interfieren tus actividades cotidianas
- Te complica realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples (por ej. preparar comida, aseo personal y otras)
- Has intentado hacerte daño o estás planificando hacerlo
- Estás dejando de comer, usas laxantes o vomitas para perder peso
- Estás consumiendo drogas o alcohol frecuentemente y de manera excesiva
- Tienes drásticos cambios en tu estado del ánimo, tus conductas o en tus hábitos de sueño
- Tienes intensos miedos y temores que te impiden realizar tus actividades.
- Te sientes muy pesimista respecto a tu futuro y tus planes.
- Estás atravesando por una situación compleja en tu vida y te cuesta sobrellevarla. Por ej. problemas académicos o económicos, una enfermedad grave, la muerte de un familiar o amigo, ruptura de relación de pareja.



¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?

Puedes encontrar apoyo en diferentes fuentes de ayuda, dependiendo de lo que sea más cercano o de más fácil acceso.

Consulta de salud general:

Para muchos, la consulta de salud general puede ser el primer lugar al cual se piensa acudir al encontrarse en estas situaciones, y si te atiendes en el la red pública de salud, tu centro de atención primaria o consultorio es la puerta de entrada para acceder a consultas de especialidad en salud mental.

En la consulta de salud general pueden

- Realizar un primer diagnóstico.
- Derivar a especialista de salud mental, como un psicólogo o psiquiatra.
- Activar prestaciones GES en caso de que corresponda (Ver sección GES).

Consulta de Salud Mental:

A través de una consulta de salud mental puedes tener acceso a diferentes opciones de tratamiento para problemas y trastornos de salud mental. Si te atiendes en la red pública de salud la consulta de salud mental inicialmente es en la atención primaria, donde se indicará si es necesario derivar a consulta de especialidad. También es posible acceder directamente a consulta de especialidad en la atención privada.

Lo importante a la hora de consultar es cerciorarte que se trate de un profesional o equipo calificado y que esté preparado para ello.

Canales de Ayuda:

Existen diferentes programas públicos y organizaciones que cuentan con canales de ayuda orientados a entregar apoyo a personas que están atravesando dificultades en su salud mental u otras situaciones complejas.

Algunos canales de ayuda son:

- **Salud Responde 600 360 7777:** responde a necesidades de información de la población en múltiples materias asociadas a la salud. Específicamente para salud mental, cuenta con psicólogos para entregar orientación profesional y ayuda en situaciones de crisis.
- **Fono Drogas y Alcohol 1412:** es un servicio gratuito, anónimo, confidencial y disponible las 24 horas del día de manera gratuita para personas afectadas por el consumo de alcohol y otras drogas, sus familiares, amigos o cercanos.
- **Fono Orientación y Ayuda Violencia contra las mujeres 1455:** da ayuda a todas las mujeres que sufren maltrato, tanto físico como psicológico, brindándoles orientación sobre cómo solicitar ayuda, a quiénes acudir o dónde denunciar. A cargo de especialistas en violencia contra las mujeres, atiende las 24 horas del día, todos los días. Es gratis y se puede llamar incluso sin saldo en el teléfono celular.
- **Fundación Todo Mejora:** entrega apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT. A través del chat del fanpage todomejora.org, bajando aplicación en celular o vía mail a apoyo@todomejora.org

Servicios de apoyo estudiantil

En muchos establecimientos de educación superior podrás encontrar un área orientada a brindar apoyo y asistencia a los estudiantes. También podrías contar con departamentos o unidades de salud estudiantil donde están disponibles profesionales de la salud mental que te pueden ayudar.

Amigos, familia y compañeros

A veces puede ayudar hablar con quien confíes. Hablar con amigos, con tu familia o compañeros de clase puede ser muy útil para:

- Ayudarte a encontrar información
- Analizar las diferentes opciones que tienes disponibles
- Acompañarte a la hora con el médico o psicólogo
- Ayudarte con las tareas diarias
- Animarte y acompañarte



¿Cómo es la primera consulta de salud mental?

Si nunca has consultado por un problema de salud mental, te puede resultar difícil o atemorizante acudir por primera vez a un especialista.

Para disminuir tu preocupación puedes prepararte para la hora de atención, considerando:

- Ser lo más honesto y abierto posible con la información que entregues.
- Enfocarte en los sentimientos y pensamientos que te han motivado a consultar, por sobre el diagnóstico de lo que tú crees que te está sucediendo.
- Hablar de lo que te sucede y te importa con tus propias palabras. No te preocupes si lo que dices suena poco profesional o poco relevante.
- Expresar tus expectativas respecto a la consulta y qué esperas encontrar en la atención.
- Puede ayudar tomar notas previas de todo lo que te preocupa o las dudas que tengas, para que no te olvides de ningún detalle.

El profesional con quien consultes te hará preguntas sobre lo que te está pasando actualmente, el tiempo que llevas sintiéndote así y cuántas veces te ha ocurrido anteriormente. También probablemente te preguntará sobre antecedentes familiares, experiencias de vida y tus actividades cotidianas. Aunque te sientas un tanto invadido por las preguntas, todas ellas son necesarias para que pueda comprender tu situación y proponerte soluciones.

También considera que, si durante la sesión te sientas nervioso o muy preocupado, también se lo puedes mencionar, lo mismo si te queda alguna duda respecto a las indicaciones o tratamiento que te entregue.

Recuerda que, en esta atención, como en cualquier otra atención de salud, tú tienes derecho entre otras cosas a:

- Recibir información oportuna y comprensible de tu estado de salud.
- Recibir un trato digno, respetando tu privacidad.
- Ser llamado por tu nombre y atendido con amabilidad.
- Consultar o reclamar respecto de la atención de salud recibida.

Para conocer en mayor detalle tus derechos y deberes en salud, puedes consultar en www.supersalud.gob.cl Ley de Derechos y Deberes.

Crisis de salud mental

Una crisis de salud mental, como su nombre lo indica, es un momento crítico en el que sientes que tu malestar psicológico o emocional es insoportable, que puedes perder el control y necesitas encontrar ayuda y apoyo urgente.

Puede ser que sientas un dolor emocional extremadamente intenso o asociado a síntomas de crisis de pánico, ideas de hacerte daño o de querer morir. También puede ocurrir cuando se altera el juicio de la realidad o se presentan alucinaciones.

Una crisis de salud mental se puede presentar al inicio de una enfermedad mental, debido a un intenso estrés o experiencias adversas, tales como situaciones de abuso, crisis familiares o económicas.

Independiente de lo que gatille la crisis, siempre está bien pedir ayuda.

¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo en una situación de crisis?

Aún cuando estas situaciones ocurren sin aviso, si sientes que es probable que te ocurra o te ha ocurrido otras veces, puedes preparar un breve plan de autoayuda que puedas activar en estas situaciones.

¿A QUIÉN PUEDO RECURRIR?: NOMBRA AL MENOS A TRES PERSONAS A QUIEN PUEDAS LLAMAR CUANDO TE ENCUENTRES EN UNA CRISIS

- 1.
- 2.
- 3.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DISTRAERME?: ANOTA AL MENOS TRES COSAS QUE TE SIRVAN PARA DISTRAER TU ATENCIÓN DE TU MALESTAR Y QUE NO TE CAUSEN DAÑO

- 1.
- 2.
- 3.

¿DÓNDE LLAMAR O ACUDIR EN CASO DE QUE LA SITUACIÓN SE VUELVA MÁS CRÍTICA AÚN?

1. Teléfono de SALUD RESPONDE
600 360 7777

2. Teléfono de Asistencia 131

3. URGENCIA MAS CERCANA
¿Cuál es?

Existen diversos mitos sobre las personas que pueden tener un problema de salud mental, limitando la posibilidad de ayudar y dar una mano.

Estos mitos generan importantes consecuencias para quienes tienen un problema de salud mental, como la resistencia a buscar ayuda o tratamiento, la reducción de oportunidades laborales o de participar en actividades académicas o sociales, situaciones de violencia física o acoso y la creencia de que nunca superará ciertos desafíos o no mejorará.

MITO	REALIDAD
Las personas con trastornos de salud mental son violentas	Es mucho más posible que las personas con problemas o trastornos de salud mental sean víctimas de violencia. Mitos como este provocan que sea difícil para las personas hablar abiertamente sobre sus problemas de salud mental. También puede hacer que las amistades se alejen.
No hay esperanza para las personas con problemas de salud mental	Los problemas y trastornos mentales tienen tratamiento. Mientras más temprano consultes, mejor es el pronóstico.
No hay mucho que puedas hacer para ayudar a un amigo que esté pasando por problemas de salud mental	Si alguien que tú conoces está experimentando problemas de salud mental, solo el hecho de estar a su lado puede ser de gran ayuda. Para muchas personas, pequeñas acciones como llamar por teléfono o ser visitados pueden marcar una diferencia en sus vidas
Los trastornos de salud mental solo los padecen los que no tienen voluntad de estar mejor	Los trastornos de salud mental no se escogen. Decirle a una que su sufrimiento es por su propia culpa, aumenta su padecimiento y disminuye las posibilidades de que acceda a tratamiento.
La salud mental de las personas es una preocupación sólo de psicólogos y psiquiatras	La salud mental es tarea de todos. Desde el hogar, la universidad o el instituto, el trabajo y la comunidad se puede hacer mucho para mejorar la salud mental.

¿Qué puedes hacer para derribar estos mitos?

- Al hablar de personas que presentan trastornos mentales, siempre nombra a la persona primero como por ejemplo “Persona con depresión”, “Persona con anorexia”, “Persona con fobia”, en vez de llamarlos por su diagnóstico (depresivo, anoréxico, fóbico, etc.)
- Evita usar palabras asociadas a diagnósticos de trastornos mentales para describir situaciones irracionales o sin lógica, como por ejemplo bipolar, psicótico, esquizofrénico, enfermo.
- Infórmate sobre cómo cuidar de tu salud mental y como ofrecer ayuda a quienes la necesitan.
- Trata a las personas con problemas y trastornos de salud mental con dignidad, no desestimes sus capacidades.

Derribarlos es tu responsabilidad y la de todos!



¿Alguien cercano a ti parece realmente deprimido? ¿Podría estar pensando sobre el suicidio? La única manera de saber es preguntar

ES SEGURO HABLAR SOBRE SUICIDIO

EL SUICIDIO ES POCO COMÚN, PERO OCURRE

No pienses: *"No podría pasarnos a nosotros".*

Puede suceder en cualquier familia.

La tensión emocional intensa y el agotamiento mental pueden hacer que las personas se comporten de manera inusual y en formas impredecibles

No pienses: *"No es del tipo que se suicida".*

No hay un tipo.

No hay una única causa para el suicidio. Ocurre con mayor frecuencia cuando los factores estresantes y de riesgo convergen para crear una experiencia de desesperanza y desesperación. Condiciones como la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias, especialmente cuando no se abordan, aumentan el riesgo de suicidio.

Algunos aspectos que impulsan a las personas a pensar en el suicidio son:

- Continuos problemas personales, como situaciones financieras difíciles, fracaso académico, la ruptura de una relación, alejamiento o escaso contacto con personas significativas.
- Una sensación persistente de desesperanza, inutilidad o fracaso.
- Incertidumbre sobre la orientación o identidad sexual.
- Sensación de no lograr persistentemente las metas esperadas, en relación a pareja, escuela o trabajo.
- Ser víctima de violencia, discriminación o acoso.
- Una combinación de lo anterior. Una serie de contratiempos que parecen poco significativos pueden provocar un efecto más devastador que un solo problema.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALERTA?

La mayoría de las personas que se suicidan exhiben una o más señales de advertencia, ya sea a través de lo que dicen o lo que hacen.



- Deseo de morir, herirse o matarse, o amenaza con hacerlo.
- Sentimientos de desesperanza o de no tener razones para vivir.
- Sentirse atrapado, bloqueado o sufrir un dolor que no puede soportar.
- Ser una carga para otros (amigos, familia, etc.) o el responsable de todo lo malo que sucede.



- Mayor uso de alcohol o drogas.
- Busca formas de terminar con su vida, por ej. en internet.
- Se aísla, deja de participar.
- Alejamiento de familiares y amigos.
- Duerme demasiado o muy poco.
- Visita o llama a sus cercanos para despedirse.
- Regala posesiones preciadas.
- Muestra agresividad.
- Está desganado, fatigado.



- Desesperanza.
- Bajo ánimo y energía.
- Ansiedad.
- Pérdida de interés.
- Irritabilidad.
- Humillación / vergüenza.
- Agitación / Ira.

Pero también hay personas que pueden ocultar sus sentimientos. Entonces, ¿cómo puedes saber si alguien está pensando en el suicidio? **La forma más segura es preguntarle.**



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PREGUNTAR?

Si alguien tiene intenciones suicidas, es probable que se sienta:

- aislado de todos a su alrededor
- asustado o avergonzado por querer morir
- desesperado por ayuda pero con miedo de preguntar.

Necesita a alguien para comenzar la conversación. Esto lo hará sentir que tiene permiso para hablar al respecto y que no tiene que luchar con sus pensamientos en forma solitaria.

Algunos mitos comunes:

“No voy a hablarle sobre el suicidio porque podría ponerle la idea en la cabeza”

Si una persona se quiere suicidar, la idea ya está ahí y necesita hablar de ello.

Si no se quiere suicidar, hablar sobre suicidio no le hará ningún daño.

“¿Y si digo algo incorrecto? Podría dañar nuestra relación”.

Mostrarle a una persona que te importa no daña tu relación con ella. Hablar puede ser el primer paso para ayudarlo a elegir vivir.

“Solamente especialistas pueden ayudar a una persona con intención de suicidarse”

La mayoría de las personas con ideas suicidas son sinceras y se sienten aliviadas cuando se les pregunta acerca de sus sentimientos e intenciones.

Es importante confiar en tu intuición. Si percibes o ves algo que no anda bien en la persona, es importante que puedas hablar de ello. Decir algo es más seguro que decir nada. Decir la palabra suicido no hará que esto ocurra.



¿Cómo preguntar sobre suicidio?

Paso 1

Explora cómo se siente. Si has visto señales de alerta o le ha sucedido alguna situación compleja, pregúntale: “¿Cómo te has sentido con esto?”. Puede encogerse de hombros y decir: “Estoy bien”. Si no te parece bien, sigue intentándolo, tranquila y gentilmente. Escucha atentamente. Trata de mantener el diálogo abierto haciendo preguntas como. “Explícame un poco más” o “¿Cómo es eso?”. No niegues lo que te está diciendo y no es necesario hacerle creer que sabes cómo se siente. Evita dar consejos o sermones que pueden no hacerle sentido a la persona afectada.



Paso 2

Pregunta sobre suicidio. Si da alguna señal de que se siente desesperanzada o no visualiza cómo seguir adelante, pregunta claramente y con calma, “¿Has pensando en el suicidio?”. No te conformes o apresures aceptando negaciones o bromas como respuesta.



¿QUÉ HACER DESPUÉS?

Si la persona está muy abrumada o te cuenta sobre sus ideas acerca del suicidio, considera las siguientes acciones:

Atención de salud mental

- Acompaña a la persona a su centro de atención primaria, al centro de salud estudiantil o de salud de referencia para solicitar una hora de atención.
- Llama al fono Salud Responde 600 360 77 77 para obtener orientación. Cuentan con psicólogos para apoyar en situaciones de crisis.
- En caso de riesgo vital acompaña al servicio de urgencias más cercano o llama al Servicio de Atención Médica de Urgencia (SAMU) 131.
- Contáctalo con organizaciones que brindan apoyo como Fundación Todo Mejora, Fundación José Ignacio, o similares (más información en Sección “Dónde buscar ayuda”).

Limitar el acceso a medios letales

- Elimine o guarde en un lugar seguro todo lo que pueda usar para quitarse la vida, p.ej. medicamentos, armas de fuego, soga.

No dejarlo/a solo/a: involucrar a familiares y amigos

- Asegúrate de que no se quede sola
- Incluso si es solo una corazonada, comparte tus preocupaciones con los demás
- No tengas miedo de involucrar a su familia, amigos o colegas
- Comparte esto con otros y planifiquen juntos cómo van a mantener a la persona segura

CUIDA TAMBIÉN DE TI

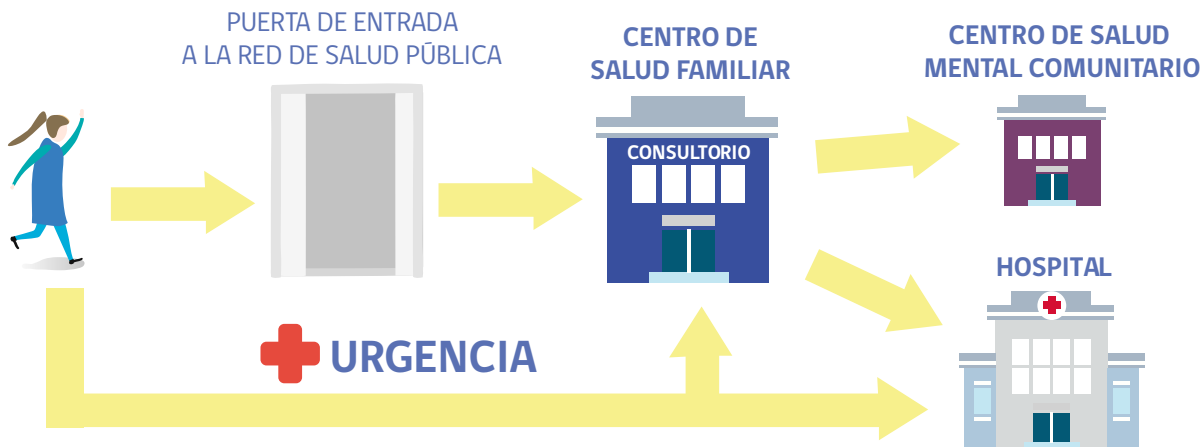
- Habla con algún profesional sobre tus sentimientos
- Busca a un amigo/a de confianza
- Pide ayuda para poder ayudar

**Si al principio no encuentras la ayuda que necesitas, persiste.
Prueba todas las vías y no te rindas.**

¿CÓMO FUNCIONA NUESTRA RED DE SALUD PÚBLICA?

La puerta de entrada para todas las prestaciones de salud públicas es el Centro de Atención Primaria o Consultorio que se encuentran en tu comuna de residencia. En el Centro o Consultorio puedes recibir atenciones preventivas, como el Control de Salud Integral, y también atenciones por enfermedad. En caso de que requieras atención en un nivel más especializado, serás derivado desde aquí al Hospital de referencia o Centro de Salud Mental Comunitario en los casos atención por salud mental.

Si requieres atención de urgencia, por ejemplo en los casos de alto riesgo de suicidio, puedes acudir al servicio de urgencias más cercano.



¿Cuál es la cobertura AUGE en salud mental?

Las Garantías Explícitas en Salud o AUGE constituyen un conjunto de beneficios garantizados por ley para las personas afiliadas a Fonasa y a las Isapres.

Es importante que sepas que existen 4 AUGE de Salud Mental:

1. Esquizofrenia.
2. Depresión en personas de 15 años y más.
3. Consumo perjudicial o dependencia de riesgo bajo a moderado de alcohol y drogas en personas menores de 20 años.
4. Trastorno bipolar en personas de 15 años y más.

Esto implica mejor acceso, oportunidad, protección financiera y calidad para estas enfermedades.

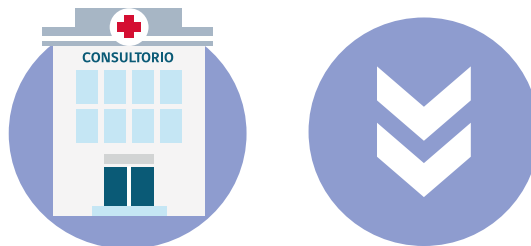


¿Cómo atenderse por FONASA?



Entrada al AUGE

La puerta de entrada al AUGE es el Consultorio de Atención Primaria en el que el usuario está inscrito. Desde ahí será derivado al establecimiento público que corresponda, según el problema de salud que presente.

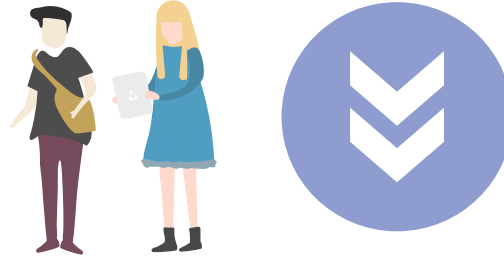


¿Dónde se atienden los pacientes AUGE?

En el caso de FONASA, la Red AUGE está conformada principalmente por **establecimientos de Salud Pública**, Centros de Atención Primaria (Consultorios, CESFAM), Centros de Referencia de Salud de mediana complejidad (CRS), Centros de Diagnóstico Terapéutico (CDT) y Hospitales.



¿Cómo atenderse por ISAPRE?



Entrada al AUGE

La puerta de entrada al AUGE es su ISAPRE, desde donde será derivado a la red de prestadores de la misma aseguradora.

Si ya tiene un diagnóstico de un problema AUGE, informe de su condición en su ISAPRE.



¿Dónde se atienden los pacientes AUGE?

En el caso de las ISAPRES, la Red de atención está conformada por la red de **prestadores AUGE** de la misma aseguradora.



FUENTES

1. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/03/GUIA-PREVENION-SUICIDIO-EN-ESTABLECIMIENTOS-EDUCACIONALES-web.pdf>
2. https://www.exeter.ac.uk/media/universityofexeter/ref2014/documents/UoA2_leaflet.pdf
<https://www.mind.org.uk/>
3. <https://youngminds.org.uk/>
4. <https://www.rethink.org/>



LLAME A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Los problemas de salud mental y las ideas sobre el suicidio son más comunes de lo que pensamos, lo importante es pedir ayuda y estar atentos para apoyar a otros cuando nos necesiten.

