

CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



SUICIDIO

CONCEPTOS BÁSICOS

Suicidio: Todo acto por el que una o un individuo se causa a sí mismo una lesión, o un daño, con un grado variable en la intención de morir, cualquiera sea el grado de intención letal, independiente a las razones.

El **riesgo suicida** incluye un amplio espectro de conceptos que, en su conjunto, son conocidos como **suicidalidad**. Esta incorpora diferentes acciones conceptos no es implican proceso consecutivo:

- **Ideación suicida** son los pensamientos acerca de la voluntad de quitarse la vida, este puede presentarse con o sin planificación o método.
- **Intento suicida** son conductas o actos en que una persona busca intencionalmente causarse daño hasta alcanzar la muerte, pero no logra la consumación de ésta.
- **Muerte por suicidio** ocurre cuando una persona de manera premeditada, voluntaria e intencional termina con su vida.

SUICIDIO

CIFRAS DE INTERÉS

- En todo el mundo, cada año, cerca de 703.000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo. Esto puede ocurrir a cualquier edad.
- En 2019 el suicidio fue la cuarta causa de defunción en el grupo etario de 15 a 29 y más del 77% de los suicidios ocurridos en el mismo año ocurrieron en países de ingresos bajos y medianos.
- Al preguntar con qué frecuencia, al menos una vez en las últimas dos semanas, has pensado que sería mejor estar muerto o muerta, un 22,4% de las y los jóvenes encuestados indicaron que se sintieron así, de estos, la mayoría fueron mujeres (26%), entre 15 y 19 años (25,5%), de nivel socioeconómico bajo (23,5%) y de zona urbana (22,9%).
- En Chile, al considerar la edad, los mayores descensos se encontraron en los grupos de 10 a 14 y 14 a 19 años, tanto en hombres como en mujeres. El grupo etario que presenta la mayor cantidad de defunciones fue el ubicado entre los 25 a 29 años, seguido por el grupo entre los 20 a 24 años.

SUICIDIO

CIFRAS DE INTERÉS

- En relación con el sexo, en Chile se observa que la mortalidad por suicidio fue mayor en hombres que en mujeres, en una relación cercana 4 es a 1, similar a lo que ocurre en el contexto mundial.
- La mayoría de las regiones de Chile muestran valores con tendencias a la baja en sus tasas de suicidio entre los años 2010 y 2019. Se observa que Ñuble es la que presenta la mayor baja, seguida por Antofagasta, Magallanes, Metropolitana y Los Lagos.
- A nivel global se estima que alrededor de un 20% de los suicidios se cometen por autointoxicación con plaguicidas, la mayoría de ellos en zonas rurales agrícolas de países de ingresos bajos y medianos.

SUICIDIO

CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

- El suicidio es un fenómeno complejo con múltiples factores de riesgo, que pueden ser sociodemográficos, biopsicosociales y/o ambientales.
- Las conductas suicidas están asociadas a experiencias de conflicto, violencia, abuso y pérdida, especialmente en grupos vulnerables y discriminados, como refugiados, migrantes, pueblos indígenas, personas recluidas de libertad y personas que se reconocen como parte de las diversidades sexogenéricas, como homosexuales, transexuales, etc.
- El principal factor de riesgo del suicidio es el intento previo de suicidio. Le siguen los trastornos mentales, como la depresión y el consumo de alcohol, las crisis personales, como problemas económicos o rupturas, también pueden desencadenar suicidios impulsivos.

SUICIDIO

CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

- En Chile, entre los jóvenes, factores como variaciones en el comportamiento escolar, dificultades socioeconómicas y acceso a drogas o armas aumentan el riesgo.
- La estacionalidad muestra patrones repetitivos, con una baja de suicidios desde febrero hasta agosto, seguida de un aumento en septiembre y niveles más altos en diciembre y enero.

SUICIDIO

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Ante sospecha de ideación o intento suicida, los principales signos ante los cuales se debe prestar atención y pedir ayuda, ya sea por ti o por otra persona, son:

- Expresar deseos de muerte.
- Conseguir medios para quitarse la vida.
- Aislarse socialmente
- Cambios repentinos de humor
- Preocupación por la muerte
- Sentirse atrapado o desesperanzado
- Modificar la rutina
- Realizar actividades arriesgadas
- Regalar pertenencias.
- Despedirse como si fuera la última vez.
- Sentir ansiedad o agitación.

SUICIDIO

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Otros indicadores son:

- Sentirse más irritable o preocupado de lo habitual
- Dificultad para disfrutar de la vida
- Tristeza
- Pensamientos abrumadores
- Dificultad para realizar tareas cotidianas
- Intentos previos de daño o planificación para hacerlo
- Trastornos alimentarios
- Abuso de drogas o alcohol
- Cambios drásticos en el estado de ánimo o hábitos
- Intensos miedos
- Pesimismo sobre el futuro
- Dificultades en la vida como problemas académicos, económicos, enfermedades graves o eventos estresantes.

SUICIDIO

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Entender el suicidio como un problema grave de salud pública requiere realizar intervenciones oportunas, basadas en la evidencia. Estas pueden ser eficaces, siempre y cuando se apliquen mediante una estrategia multisectorial e integral. Para lo anterior se sugiere adoptar las siguientes medidas, intervenciones de eficacia demostrada que se basan en la evidencia:

- Restringir el acceso a los medios utilizados para suicidarse (por ejemplo, los plaguicidas, las armas de fuego y ciertos medicamentos).
- Educar a los medios de comunicación para que informen con responsabilidad sobre el suicidio.
- Desarrollar en los adolescentes aptitudes socioemocionales para la vida.
- Detectar a tiempo, evaluar y tratar a las personas que muestren conductas suicidas y hacerles un seguimiento.

SUICIDIO

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Para prevenir el suicidio es fundamental hablarlo de manera clara y franca, lo que se logra mediante la utilización de un "lenguaje seguro". Este se refiere a utilizar palabras respetuosas y sin connotaciones positivas o negativas, evitando términos como "suicidio fallido" y prefiriendo "intento de suicidio" o "persona que ha muerto por suicidio". Es importante no promover la desinformación ni simplificar el suicidio a causas únicas, reconociéndolo como una problemática multifactorial.

En la misma línea anterior, el manejo del lenguaje en los medios de comunicación es crucial. La difusión inapropiada puede aumentar el riesgo de suicidios, mientras que un lenguaje adecuado y seguro puede ser un factor protector. Las historias que destacan la búsqueda de ayuda y ofrecen información sobre dónde buscarla contribuyen a la prevención del suicidio.

Hablar sobre el suicidio no provoca más suicidios, siempre y cuando se haga de manera responsable. La Guía de prevención del suicidio sugiere crear espacios de conversación confidenciales y contactar redes de apoyo.

SUICIDIO

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Ante una “Crisis Suicida” (sentimientos de desesperanza, tristeza extrema y ansiedad) es vital ayudar a la persona a entender que este estado es temporal y que con el tratamiento adecuado puede mejorar. Se debe buscar ayuda profesional inmediata y no manejar la situación por cuenta propia. Acompañar a la persona a consultar con profesionales de salud y evitar que se aíse es fundamental.

Desarrollar "Plan de seguridad" con estrategias para afrontar pensamientos suicidas y evitar factores de riesgo también es recomendado.

POSTVENCIÓN: Tras un suicidio, la "postvención" ayuda a las y los supervivientes a través de talleres psicoeducativos, mitigando el impacto negativo, es fundamental para prevenir el contagio suicida.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

