

10 de septiembre: Día Mundial para la Prevención del Suicidio. La importancia de detectar y conectar

Si detectas, conecta

El suicidio se considera un problema actual grave de salud pública que afecta, especialmente, a la población adolescente y joven adulta, donde ha llegado a convertirse en una de las principales causas de muerte y cuyas cifras siguen aumentando cada año.

El reciente informe llevado a cabo por el Ministerio de Universidades (CIBERSAM, 2023), sobre la situación de la salud mental en las universidades españolas, señala que uno/a de cada cinco estudiantes universitarios que respondieron la encuesta presentan ideación suicida (22,5% y 21,4% en fase I y II del estudio). Otras fuentes presentan el suicidio como la segunda causa de muerte más frecuente entre estudiantes universitarios (Mortier et al., 2018; OMS, 2022).

En este contexto, hay que destacar la importancia de la **detección de señales** de conducta suicida en personas de nuestro entorno y sintetizar la **actuación básica** que podemos seguir una vez que detectamos.

Para **detectar** es fundamental conocer algunas señales, que pueden ser verbales o no verbales y que se resumen en este documento. Pero sólo la detección no es suficiente para prevenir la conducta suicida, también es necesario actuar. Sin embargo, muchas veces escuchar hablar sobre el suicidio, o detectar esas señales puede paralizar a algunas personas, por desconocimiento, por miedo o por inseguridad. Por ello, en este documento se ofrece también orientaciones muy prácticas para que cualquier persona sepa cómo actuar y qué recursos utilizar. El principio básico de la actuación es **conectar** “con la persona” y conectar “a la persona”. Conectar “**con** la persona”, significa ofrecer apoyo humano. Conectar “**a** la persona”, significa ayudarle a conectar con los recursos de ayuda o servicios más adecuados.

Detectar

Para detectar señales de alerta hemos de atender a mensajes **verbales y no verbales**.

1.- Señales verbales

- Hacer comentarios directos sobre el suicidio o la muerte: “querer morir”, “querer desaparecer”, “querer irse, no estar, quitarse del medio”, “querer acabar con todo”, “no merece la pena seguir viviendo”.
- Algunas personas tienen dificultades para expresar abiertamente sus ideas y pueden manifestar “tener ideas *raras*”, “tener pensamientos *malos*”

- Hacer comentarios relacionados con sentimientos de aislamiento: “sentirse solo/a”, “sentirse desconectado/a del entorno”, comentarios como “nadie me echaría en falta”, “estarían mejor sin mi”
- Expresiones que reflejan desesperanza: “estar cansados/as de luchar”, “no poder hacer nada”, “sentirse atrapados/as”, “que no tiene arreglo o solución”, “que las cosas no mejorarán nunca”
- Expresar sentimientos de angustia intensos: “sentirse culpables o una carga para otros”, “sentirse inútiles”, “sentirse avergonzados/as”, “no poder soportar ciertas emociones”
- Verbalizaciones negativas sobre uno/a mismo/a o sobre el mundo: “no valgo para nada”, “el mundo/mi vida es un asco”
- Expresar desconexión con la vida: “hablar sobre sentirse vacío, sentir o pensar que la vida es inútil o no tiene sentido”

2.- Señales no verbales

- Estado de ánimo deprimido
- Sentimientos de desesperanza
- Sentirse atrapado o no ver solución para los problemas
- Sentirse una carga para otros
- Sentirse muy avergonzado o culpable
- Aislamiento
- Conductas autolesivas
- Ansiedad, irritabilidad o impulsividad significativa
- Problemas de sueño significativos
- Cambio repentino de conducta o rutinas
- Consumo problemático de sustancias
- Conductas de despedida o cierre de asuntos pendientes

Conectar

Si hemos detectado señales, el principio básico de actuación es **conectar** “con la persona” y “a la persona”.

1. Conectar con la persona

Para conectar **con** la persona y ofrecer apoyo humano, es importante mostrar gestos de acercamiento y comunicación empática. A continuación, te damos unas recomendaciones de cómo hacerlo:

2.- Que Sí hacer:

- **Escuchar, con calma:** acercarnos de manera respetuosa y tranquila, si es posible, buscar un espacio seguro y calmado.
- **Escuchar, sin juzgar:** Escuchar a la persona sin interrumpir, mostrar gestos de interés o afecto genuino, asintiendo o mostrando comprensión, facilitando que exprese lo que le pasa y lo que siente.
- **Ofrecer apoyo y mostrarnos disponibles:** mostrar disposición a ayudar, por ejemplo: “*si quieres podemos hablar sobre esto al finalizar la clase*” ...

“entiendo que esto debe ser difícil para ti, pero estoy aquí por cualquier cosa que necesites”...“puedes escribirme o acercarte a mi despacho si...”.

3.- Que NO hacer:

- **No emitir opiniones:** evitar emitir consejos personales, evitar escandalizarse o hacer comentarios indiscretos o moralizantes.
- **No juzgar:** evitar hacer juicios de valor, evitar opiniones sobre lo que está bien o mal.
- **No minimizar:** intenta no cuestionar los sentimientos de la otra persona o minimizar sus razones para sentirse como se siente.

4.- Conectar a la persona con recursos y servicios

Esto significa, ayudar a que las personas que se encuentran en una situación de sufrimiento y con un posible riesgo de llevar a cabo conductas suicidas, accedan a los recursos de ayuda adecuados. Nuestro rol principal es el de **facilitar ese contacto**, por ejemplo, hacer de enlace, ayudar con el procedimiento para solicitar un servicio, o acompañar a la persona hasta el servicio que corresponda, etc. No obstante, cuando se percibe un riesgo inminente para la vida o seguridad de una persona, o cuando la persona se encuentra en un estado de crisis que le imposibilita solicitar la ayuda, se debe **pedir ayuda de manera directa**, por ejemplo, contactando con los servicios de urgencias sanitarias.

Desde la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS), te informamos y sensibilizamos sobre **la importancia de detectar y conectar en situaciones de riesgo de conducta suicida**.