

Suicidio

- El suicidio es un grave problema de salud pública, muchas veces prevenible con intervención temprana, apoyo social y acceso a tratamiento.
- Consiste en el acto deliberado de quitarse la vida e incluye ideación, planificación, intentos y el suicidio consumado.
- Las conductas parasuicidas, como las autolesiones (cortes, quemaduras o golpes) sin intención de morir, suelen ser una forma de manejar un malestar emocional intenso, aunque aumentan el riesgo de suicidio en el futuro.
- No deben minimizarse, ya que indican un sufrimiento profundo que requiere atención profesional.

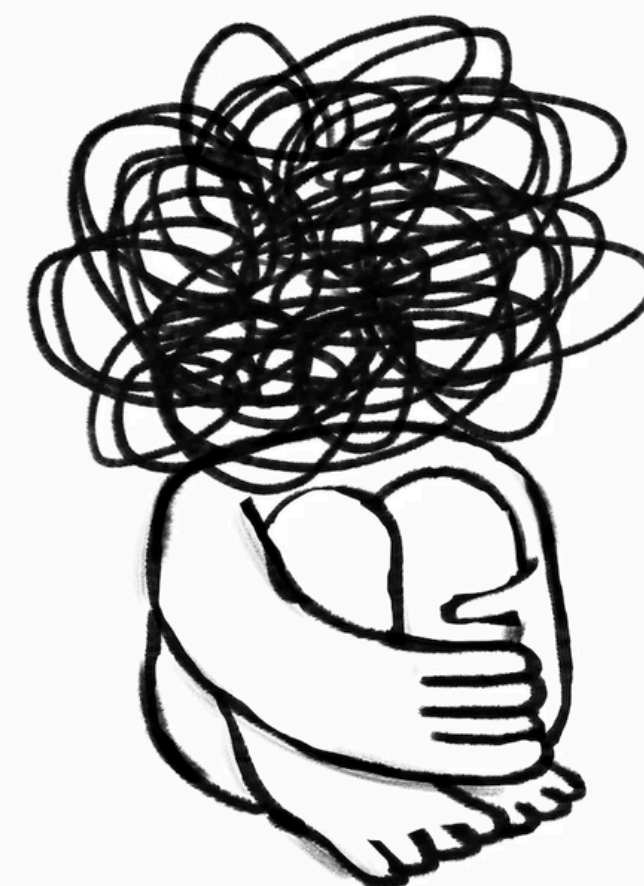
Factores de riesgo:

- Trastornos mentales
- Intentos previos de suicidio
- Crisis económicas / estrés financiero
- Acoso (bullying)
- Abuso de sustancias / adicciones
- Antecedentes familiares de suicidio
- Experiencias traumáticas
- Exposición al suicidio de otra persona
- Interrupción en el trabajo (desempleo) y periodos de transición.
- Duelo o pérdidas
- Conflicto en relaciones
- Problemas legales
- Aislamiento social
- Enfermedad médica, en particular que sea dolorosa y/o incapacitante.
- Comportamiento agresivo, impulsivo u hostil.
- Sentimientos de tristeza, culpa o desesperanza (cuando persisten).



Señales de alerta:

- Hablar sobre el deseo de morir — querer morir o desear matarse.
- Sentimientos de desesperanza, sentirse vacío o de no tener motivos para vivir.
- Hablar de sentirse atrapado o pensar que no hay ninguna solución.
- Sentir un dolor físico o emocional insoportable.
- Hablar de ser una carga para los demás.
- Aislamiento social — alejarse de familiares y amigos.
- Regalar pertenencias
- Buscar métodos para hacerse daño
- Decir adiós a amigos y familiares
- Poner sus asuntos en orden, como hacer un testamento.
- Asumir grandes riesgos que podrían resultar en la muerte.
- Hablar o pensar en la muerte con frecuencia.
- Cambios extremos en el estado de ánimo.
- Consumir alcohol o drogas con más frecuencia.
- Mostrarse ansioso o agitado.
- Cambiar los hábitos alimenticios o de sueño.



- **Se recomienda acudir a terapia psicológica de inmediato tras un intento suicida, ya que es una situación de alto riesgo que requiere atención profesional urgente.**
- **También es fundamental buscar ayuda si existen pensamientos recurrentes de muerte, desesperanza o sensación de no tener salida.**
- **La terapia permite evaluar el riesgo, brindar contención, trabajar las causas del malestar y desarrollar estrategias de afrontamiento para proteger la vida.**
- **Además, el acompañamiento psicológico ayuda a fortalecer recursos personales, redes de apoyo y prevenir futuros intentos.**