Guía uc3m para detectar, acompañar y actuar en casos de conducta suicida

Conoce las señales, busca apoyo, actúa con empatía

uc3m | Universidad Carlos III de Madrid
Vicerrectorado de Estudiantes

La realidad que no podemos ignorar

- En España, **11 personas se suicidan cada día.**
- Las muertes por suicidio en España **son más del doble que por accidentes de tráfico y más de 70 veces que por violencia de género.**
- Hay **una muerte por suicidio por cada 20 intentos.**
- Quien se suicida no quiere morir, quiere dejar de sufrir.

El suicidio es una solución permanente para un problema temporal. Es un grave problema de salud pública y se puede y se debe prevenir.

¿Qué es una conducta suicida?

El término "conducta suicida" hace referencia a un continuo que se origina en la ideación suicida y que podría finalizar con la muerte por suicidio. Incluye:

- **Ideación suicida:** Pensamientos frecuentes sobre acabar con la vida.

- **Crisis suicida:** La idea se concreta; la persona ya se plantea cómo, dónde y cuándo. Cuanto más concretas sean las respuestas, mayor es el riesgo.

- **Autolesiones o gestos suicidas:** el sujeto de forma voluntaria e intencional se produce daño físico, sin la intención aparente de matarse.

- **Intentos de suicidio:** actos realizados para acabar con la vida, pero no se emplean los medios suficientes para conseguirlo.

- **Muerte por suicidio:** se produce la muerte del sujeto.

Señales de alarma

Indican que una persona puede estar contemplando claramente la idea de suicidarse.

Verbales

"No puedo más", "Quiero desaparecer", "Gracias por todo lo que hiciste", "A nadie le importo"...

Conductuales

- Cambios bruscos de comportamiento, de humor, muestra de ira o angustias incontroladas, aislamiento.
- Cambios de sueño y/o alimentación, deterioro de la imagen, abandono personal.
- Regala objetos personales, escribe cartas de despedida, borra redes sociales.
- Accede o prepara medios letales.

¿Por qué ocurre?

La conducta suicida es multicausal. Se combinan factores personales, familiares, sociales y educativos.

Factores de riesgo

- Trastornos mentales, abuso de sustancias.
- Soledad, bullying, violencia, eventos vitales estresantes.
- Historia familiar de suicidio
- Intentos de suicidio previos

Factores precipitantes

- Pérdidas significativas, rupturas, despidos, conflictos familiares o académicos.
- Abuso sexual o maltrato.
- Acceso fácil a medios letales.

Factores protectores

- Buenas redes de apoyo familiares y sociales, autoestima alta.
- Comunicación abierta, relaciones de confianza.
- Estilo de vida saludable, acompañamiento profesional.

Mitos comunes sobre el suicidio

✗ *El que expresa su deseo de acabar con su vida, no lo hace.*

✓ ***Realidad: La mayoría de quienes se suicidan lo verbalizan o dan señales previas, por lo que nunca debe minimizarse ni interpretarse como chantaje.***

✗ *Al hablar sobre el suicidio con una persona que esté en riesgo, se le puede incitar a que lo realice.*

✓ ***Realidad: Al contrario, conversar abiertamente sobre el suicidio con una persona en riesgo puede aliviar su tensión y prevenir el acto, abriendo espacio para que exprese su sufrimiento y pueda pedir ayuda.***

✗ *Solo las personas con problemas graves se suicidan.*

✓ ***Realidad: El suicidio es multicausal. Acumulaciones de problemas pequeños también pueden llevar a alguien al límite, incluso sin padecer un trastorno mental.***

✗ *Si se reta a una persona que verbaliza su intención de suicidarse, no lo hará.*

✓ ***Realidad: Ponerla a prueba o desafiarla es irresponsable y puede empeorar su vulnerabilidad emocional.***

✗ *La prevención del suicidio es asunto exclusivo de los sanitarios.*

✓ ***Realidad: Aunque los profesionales de salud tienen un rol importante,el apoyo del entorno cercano y de la comunidad es esencial para detectar señales, ofrecer ayuda y sostener a la persona durante su recuperación.***

¿Qué puedes hacer tú?

Si piensas que una persona puede estar en riesgo, mantén la calma y sigue los siguientes pasos:

1 Escucha sin juzgar

Muéstrate disponible. Dale un espacio seguro para hablar. Escucha con empatía. Hazle sentir que estás presente. "Estoy aquí para ti, lo que sientes importa." A veces, lo que más ayuda es sentirse escuchado y poderse expresar libremente.

2 No minimices ni evites el tema

Hablar de suicidio no lo provoca, lo previene. Evita frases como "No es para tanto" o "Se te pasará". Validar su dolor es clave.

3 Evalúa el nivel de riesgo

Ten en cuenta los factores de riesgo, protección, precipitantes y señales de alarma existentes. Puedes preguntar ¿Has pensado alguna vez en suicidarte? Si su respuesta es sí, averigua si lo sigue pensando actualmente y si ya tiene claro cómo, dónde y cuándo hacerlo. Si hay un plan bien definido e inminente, hay un riesgo muy elevado.

4 Si el riesgo es bajo o medio

Escúchale y apóyale emocionalmente. Infórmale de los recursos disponibles y anímale a usarlos:

- **Servicio Psicológico UC3M** (tels 916249590/916249483)
- Vicedecanato/Subdirección de orientación
- Médico de atención primaria
- **Teléfono 024** de atención 24 horas. Es gratuito, anónimo y confidencial

5 Si el riesgo es alto

Cuando la persona expresa ideas suicidas claras, concretas y planificadas, es una emergencia. Actúa con decisión. ¡Una vida está en juego!

- **Activa el protocolo de emergencia.** Llama inmediatamente al 112 o acompáñala al servicio de urgencias más cercano.
- **Informa a una persona de referencia.** Contacta con un familiar o, si no es posible o adecuado, con alguien cercano y de confianza.
- **Nunca lo dejes solo/a.** Tu presencia puede contener una crisis. Acompaña con serenidad y sin juicios.
- **Retira objetos peligrosos.** Aleja cualquier medio que pudiera utilizar para hacerse daño.

6 Haz el seguimiento del caso

Contacta en los días posteriores para asegurarte de que acude a los servicios adecuados. Muestra empatía e interés real por su bienestar.

Contacto y recursos útiles

Recursos UC3M

Servicio Psicológico UC3M

91 624 95 90 / 91 624 94 83

centro.orientacion@uc3m.es

Vicedecanato/ Subdirección de orientación

Externos

Médico de atención primaria

Teléfono 024 - Atención 24 h. Línea gratuita, anónima y confidencial

Emergencias: 112

Teléfono de la Esperanza: 717003717

Sitios recomendados

www.uc3m.es/orientacion/prevencionsuicidio

www.comunidad.madrid/servicios/salud/salud-mental