

Jamison: Educación del paciente y bienestar.

FOLLETO 19.14: RECONOCER LAS LLAMADAS DE AUXILIO

PREDECIR LOS RIESGOS DE INTENTO DE SUICIDIO

Factores de riesgo:

- ☐ ansiedad severa y/o ataques de pánico
- ☐ estado de ánimo bajo u otro trastorno afectivo mayor
- ☐ sentirse amenazado por la pérdida de relaciones interpersonales
- ☐ abuso reciente de sustancias
- ☐ sentimientos de desesperación, impotencia o inutilidad
- ☐ insomnio
- ☐ falta de satisfacción en actividades de las que antes disfrutaba
- ☐ perdida reciente de su puesto de trabajo
- ☐ ataques recientes de comportamiento impulsivo

A mayor número de casillas marcadas, mayor necesidad de asistencia de un profesional.

VALORACIÓN DE IDEAS SUICIDAS

Preguntas para evaluar si alguien puede estar contemplando el suicidio:

- ☐ ¿Cuando empezó a tener ideas suicidas?
- ☐ ¿Fue un evento estresante el que inició la idea?
- ☐ ¿Con qué frecuencia piensa en el suicidio?
- ☐ ¿Se siente una carga para los demás?
- ☐ ¿Alguna vez ha deseado estar muerto?
- ☐ ¿En alguna ocasión ha pensado en hacerse daño o terminar con su vida?
- ☐ ¿En alguna ocasión ha intentado hacerse daño o terminar con su vida?
- ☐ ¿Piensa en la actualidad en hacerse daño o terminar con su vida?
- ☐ ¿Qué le impide acabar con su vida?
- ☐ ¿Tiene una pistola o acceso a armas de fuego?
- ☐ ¿Tiene acceso a fármacos/drogas peligrosas?
- ☐ ¿Ha pensado como reaccionaría la gente a su muerte?
- ☐ ¿Qué es lo que le hace sentir mejor?
- ☐ ¿Qué le hace sentir peor?

SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE PRECICEN SUICIDIOS LLEVADOS A CABO

Síntomas de alarma para intentos serios de suicidio:

- ☐ hablar, escribir o dibujar sobre suicidio o muerte
- ☐ intento fallido de suicidio
- ☐ impulsivo, temerario, comportamiento imprudente
- ☐ utilización moderada o abuso de drogas y alcohol
- ☐ poner cosas en orden/atar cabos sueltos

- ☐ regalar objetos de alto valor sentimental
- ☐ comentarios desconcertantes – ‘Todo cambiará pronto; Dentro de poco ya no tendrás que preocuparte de mi’
- ☐ despedirse
- ☐ tener un plan de suicidio realista
- ☐ buen humor repentino después de largos períodos de depresión
- ☐ depresión clínica severa, especialmente con psicosis
- ☐ divorciado o viudo
- ☐ una o más enfermedades crónicas activas, en particular cáncer
- ☐ hombre caucásico de 65 años o mayor
- ☐ acceso a armas de fuego

A mayor número de comportamientos/condiciones observadas, mayor urgencia de recibir consejo de un profesional.

Vea

<http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/walletcard/engwalletcard.asp>

[http://jama.ama-](http://jama.ama-assn.org/cgi/reprint/286/24/3194?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=suicide+prevention+and+patient+education&searchid=1&FIRSTINDEX=0&resource=HWCIT)

[assn.org/cgi/reprint/286/24/3194?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=suicide+prevention+and+patient+education&searchid=1&FIRSTINDEX=0&resource=HWCIT](http://jama.ama-assn.org/cgi/reprint/286/24/3194?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=suicide+prevention+and+patient+education&searchid=1&FIRSTINDEX=0&resource=HWCIT)

<http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/suicide/>