

# Guía sobre suicidio



© **AVIFES**, Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental.

Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo se puede realizar con la autorización de AVIFES y señalando la fuente.

Edición 2022

# Índice

## Guía sobre el suicidio

- ¿Por qué es necesaria esta guía? 3
- Entendiendo la conducta suicida 4
- Mitos y realidades sobre el suicidio 6
- Prevenir la conducta suicida 9
- ¿Cómo actuar ante una conducta suicida? 14
- Y nos encontramos ante la búsqueda del ¿por qué? 19
- Los supervivientes 20
- ¿Dónde buscar ayuda? 24

# ¿POR QUÉ ES NECESARIA ESTA GUÍA?

*¿Sabías que el suicidio es más frecuente de lo que creemos? ¿O que no hay una sola causa que lo justifique? ¿Sabías que no sólo desde el ámbito profesional se puede ayudar a prevenir el suicidio? Estas y otras cuestiones son la base sobre la que hemos elaborado la guía que estás leyendo.*

Hablar del suicidio no es algo fácil, ya que, como veremos más adelante, en él intervienen muchos factores. Además, resulta sencillo caer en estereotipos y mitos, que poco o nada ayudan a la persona o a sus familiares. Aún así, no debemos quedarnos indiferentes ante la magnitud de este problema. Según los últimos datos arrojados por la Organización Mundial de la Salud (junio de 2021), cada año se suicidan en el mundo aproximadamente unas 700.000 personas y muchas más tratan de hacerlo. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en España han fallecido por suicidio 4.003 personas durante el año 2021, lo que equivale a once personas al día. Estas cifras han ido en aumento de manera alarmante, de forma que hoy en día el número de suicidios es mayor al número de muertes por VIH, paludismo o cáncer de mama, o incluso por guerras y homicidios *(OMS, 2021)*. Tanto es así que el suicidio ha sido catalogado como “La pandemia silenciosa”.

Pero, si estos son los datos ¿por qué el suicidio sigue siendo un tema del que nadie habla? Con esta Guía queremos proporcionarte información veraz y objetiva sobre el suicidio, para así ayudarte a entender mejor esta realidad tan compleja.

**A lo largo de sus páginas encontrarás información útil que te ayudará a entender mejor la conducta suicida, a identificar las señales de alerta para su pronta identificación y prevención, y a disponer de herramientas y recursos con los que poder actuar.**

# Entendiendo la conducta suicida

---

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el suicidio como uno de los problemas más graves de salud pública y lo define como **“un acto con resultado letal, intencionado y realizado por la persona, sabiendo o esperando dicho resultado”**. Como ya te adelantábamos, el suicidio se encuentra entre las diez primeras causas de muerte, lo que supone que al año mueren en el mundo alrededor de un millón de personas.

Sin embargo, la conducta suicida es más que el acto de quitarse la vida, lo que la convierte en una realidad especialmente compleja. Cuando hablamos de suicidio nos movemos en un continuo en el que podemos diferenciar:

- **Ideación suicida:** Se trata del conjunto de pensamientos, ideas y planes, encaminados a llevar a cabo un acto suicida y motivados por la mezcla de emociones negativas intensas y sentimientos de desesperanza. Estas ideas son muy frecuentes, y aunque son sólo ideas y ello no quiere decir que se vayan a hacer realidad, abordar el problema cuando aparecen es una forma de prevención, un modo de ponerse en acción para resolver las dificultades o emociones que se están sintiendo, antes de que evolucione hacia estados más graves.
- **Intento de suicidio:** Nos referimos al acto suicida fallido, cuyo resultado no implica la muerte.
- **Suicidio consumado:** Acto suicida que se ha llevado a cabo con éxito.
- **Parasuicidio:** también conocidas como autolesiones, hacen referencia a toda conducta no mortal, cuya finalidad es producir un dolor físico, que, de cierta manera, alivie o ayude a superar al dolor emocional.

**Sea como sea, nos gustaría que pudieras entender el suicidio como el resultado de un terrible sufrimiento emocional, un dolor intolerable para la persona que lo padece, quien tras verse superada por la situación, decide acabar con su vida. Y es que la mayoría de las veces no existe un deseo de morir, sino el deseo de no sufrir.**

Es en ese punto de intenso sufrimiento, cuando aparecen dos tipos de pensamientos distorsionados, pero que la persona siente como reales:

- *Por un lado, la persona piensa que siempre va a seguir sufriendo igual, que el dolor no acabará nunca, dando lugar a la **DESESPERANZA** “Este sufrimiento nunca terminará”, “No hay solución posible”.*
- *Y por otro, que **su pérdida será fácil de superar para sus familiares y allegados**. Incluso puede pensar que es un favor que les hace ya que, en su opinión, sus allegados vivirán mejor sin ellos, pues dejará de ser una carga para ellos.*

Otra cuestión que debes saber es que las crisis de suicidio, habitualmente, no aparecen de repente. Cuando una persona contempla esta posibilidad, generalmente atraviesa tres fases:

---

### **Fase de consideración**

La persona considera que poner fin a su vida es una posibilidad para dar salida a una situación sumamente angustiosa y dolorosa

---

### **Fase de ambivalencia**

En esta fase la persona se siente atraída por la idea del suicidio, pero a la vez duda de sus beneficios

---

### **Fase de decisión**

La persona tiene ya establecido un plan sobre cómo va a llevar a cabo su suicidio. A mayor precisión en los detalles, mayor riesgo. Es en esta etapa donde se producen “avisos indirectos” sobre sus intenciones, como por ejemplo una *mejoría espectacular de una depresión, despedidas o la preocupación por el testamento.*

---



# Mitos y realidades sobre el suicidio

---

Para seguir entendiendo la conducta suicida, es importante que desmontemos ciertos mitos, presentes en la población general. Los mitos son esas creencias erróneas, que sin tener ninguna base científica y basados en juicios de valor equivocados, las personas creemos como ciertos. Reflexionar sobre estas creencias erróneas y acercarnos a la realidad del suicidio nos permitirá poder dar un apoyo más efectivo a familiares y/o amistades que se encuentran en una situación de riesgo, o incluso a nosotros/as mismos/as.

## Preguntar a una persona si está pensando en suicidarse, puede incitarle a hacerlo

Muchas veces caemos en el error de pensar que hablar con la persona sobre sus intenciones suicidas aumentará el riesgo de que lo haga. Sin embargo, este mito es totalmente falso. Esta creencia causa temor a la hora de abordar este tema y nos aleja de quien necesita ayuda.

Está demostrado que preguntar y hablar con la persona sobre la presencia de pensamientos o ideas suicidas disminuye su riesgo, ya que permite aliviar su malestar y le indica que nos preocupa. Para ello, es importante que mostremos una actitud de escucha activa, de comprensión y de respeto. De esta manera, le transmitiremos que puede contar con nuestra ayuda y disminuirémos su sentimiento de soledad y aislamiento.

Recuerda que la mayoría de veces, la persona no desea morir. Simplemente quiere dejar de sufrir, pero no encuentra otra salida. Por tanto, si tienes sospechas de que alguno de tus seres queridos se encuentra en esta circunstancia, no lo dudes, habla con él o ella y, sobre todo, buscad ayuda profesional. En estas páginas encontrarás algunas pautas sobre la mejor manera de hacerlo.

## Suicidarse es la opción fácil

No debemos asociar la valentía o la cobardía a este tipo de actos. La persona que se suicida es una persona invadida por el dolor y la desesperanza, que sufre enormemente y que no sabe o no puede encontrar otra salida.

## **La persona que se quiere suicidar no lo dice**

Este es otro de los mitos más frecuentes. Esta falsa creencia nos conduce a no prestar atención a las señales de alerta, e incluso interpretarlas como simples llamadas de atención.

Aunque es cierto que algunos suicidios se cometen sin advertencia previa, la realidad es que la mayoría de personas con ideación suicida expresan sus intenciones con palabras, gestos o cambios de conducta. De hecho, de cada diez personas que se suicidan, nueve dijeron claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones. Por ello, hemos de tomarnos en serio cualquier amenaza de autolesión y estar alerta a cualquier señal de alarma. Para facilitarte esta labor tan importante, en apartados siguientes encontrarás algunos indicadores que te ayudarán a ello.

## **La persona suicida tiene claro que quiere morir**

Lo cierto es que no toda persona con ideación suicida quiere morir. En estos casos existen sentimientos ambivalentes y las personas se encuentran indecisas entre vivir o morir. Es frecuente que dejen indicios sobre sus planes, dejan cartas o realizan otro tipo de conductas alarmantes como elaborar un testamento, vender sus pertenencias o “despedirse” de sus seres queridos, colocando en otros la decisión final en función de si logran salvarlos.

## **Los niños/adolescentes no se suicidan, porque sólo las personas con problemas graves lo hacen**


Muchos problemas aparentemente pequeños y triviales para el adulto (por ejemplo, una ruptura sentimental), para un niño o adolescente pueden ser vitales y vivirlos como algo altamente doloroso. Valorar desde nuestro punto de vista lo que para otros puede ser grave o menos grave, puede llevar a que infravaloremos el dolor que les puede causar.





## **Las personas que se suicidan tienen problemas graves**

Debemos tener en cuenta que una persona que piensa en el suicidio se encuentra en un estado de desesperanza, lo que le lleva a pensar que su vida no tiene sentido. No podemos prejuzgar la gravedad de sus problemas porque su percepción ante los mismos probablemente será muy diferente.



## **Las noticias sobre suicidios provocan más suicidios**

Como veíamos con el primero de los mitos, hablar del suicidio no supone incitar a él ni provoca el extendido mito de “efecto llamada”. Suponer que hablando del suicidio incitamos a su realización, alimenta el mito de que nada se puede hacer para ayudar.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud insiste en que el tratamiento adecuado y responsable de la información sobre este tipo de muertes supone un notable beneficio para la población, ya que se ofrece información relevante que puede ser de ayuda en el afrontamiento de una situación crítica.

De la misma manera, informar sobre conceptos básicos de una manera accesible, así como de los recursos a los que pueden acceder las personas afectadas, se relaciona de manera positiva con el descenso en las tasas de suicidio, convirtiéndose en un factor protector para la población.



## **Sólo los/as profesionales de la psiquiatría o psicología tomar medidas para prevenir el suicidio.**

Si bien es cierto que los profesionales de la salud mental como psiquiatras o psicólogos son experimentados en la detección del riesgo de suicidio y su manejo, no son los únicos que pueden prevenirlo. Cualquier persona interesada en ayudar a personas en esta situación de riesgo puede ser un valioso colaborador en su prevención. Redes de apoyo como la familia, las amistades o los compañeros/as de trabajo o estudios pueden tener un papel fundamental en la detección de señales de alerta y en la puesta en marcha de los apoyos necesarios.

# Prevenir la conducta suicida

*¿Podemos predecir el suicidio?*

Aunque esta conducta, como toda conducta humana, es compleja e intervienen en ella muchas variables de distinto peso, hay algunos indicadores que nos pueden orientar hacia su detección y prevención.

Nos referimos a los factores de riesgo y de protección, cuya identificación nos puede dar pistas sobre cómo y cuándo debemos intervenir. No obstante, no todo el peso recae sobre dichos factores. También influye de manera importante cómo es la persona, en qué situación de su vida se encuentra o los eventos vitales estresantes a los que puede estar expuesto.

## ..... Factores de RIESGO

Como te decíamos, hoy en día sabemos que existen una serie de factores sociales, familiares y personales que pueden aumentar la probabilidad de aparición de los pensamientos y/o intentos suicidas.

**Cuántos más factores de riesgo existan, mayor será la probabilidad de que la persona lleve a cabo una conducta suicida.** Sin embargo, la forma en que estos factores de riesgo determinan la posibilidad de que una persona lo haga es compleja. Que la persona cuente con factores de riesgo no quiere decir que inevitablemente vaya a tener ideación o conducta suicida, al igual que la ausencia de factores de riesgo no significa que la persona no pueda realizar un intento de suicidio.

A continuación, hablaremos de estos factores:

### Factores sociodemográficos

- **Sexo:** Los datos indican que los hombres tienen una mayor tasa de suicidios consumados. Sin embargo, las mujeres presentan tasas superiores de ideación suicida e intentos de suicidio, es decir, piensan más en ello y lo intentan más veces.

- **Edad:** el suicidio aparece en todas las edades, pero son los jóvenes (15-34 años) y las personas mayores (>65 años) los grupos con mayor riesgo de suicidio.
- **Origen étnico:** la tasa de suicidio es mayor en personas de raza blanca. Sin embargo, otros factores como la emigración y el desarraigo que conlleva, aumentan el riesgo de suicidio.
- **Estado civil:** se observa una mayor tasa de suicidios en personas solteras, divorciadas o viudas. Vivir solo también se considera un factor de riesgo.
- **Situación laboral:** La pérdida del empleo, más que la situación de desempleo, está asociada a un mayor riesgo de suicidio.

### Factores de Riesgo Personales

- Presencia de una enfermedad médica invalidante (cáncer terminal, enfermedades neurodegenerativas...)
- Padecer una enfermedad mental, especialmente depresión, trastorno bipolar, trastorno por abuso de sustancias (alcohol y otras drogas), esquizofrenia o trastorno límite de la personalidad.
- Debut reciente en una enfermedad mental grave y persistente.
- Alta reciente de una unidad de hospitalización psiquiátrica.
- Mala evolución de la enfermedad mental, caracterizada por constantes recaídas, o por la presencia persistente de sintomatología activa.
- Sentimientos de fracaso personal, indefensión y desesperanza frente a la vida y su futuro.
- Problemas de comunicación o de habilidades sociales.
- Abuso de sustancias psicoactivas (alcohol y otras drogas).
- Elevada auto exigencia personal, perfeccionismo.
- Baja autoestima o sentimientos de inferioridad.
- Ser o haber sido víctima de abusos sexuales o maltrato físico y psicológico reciente o en la infancia.
- Altos niveles de impulsividad, agresividad y baja tolerancia a la frustración.
- Presencia de autolesiones físicas. Por lo general cortes, quemaduras, arañazos, etc.
- Tener una personalidad excesivamente introvertida, o tener baja tolerancia a la incertidumbre.
- Antecedentes personales de ideación o tentativas suicidas: La existencia de antecedentes personales de intentos autolíticos en el pasado, es uno de los factores de riesgo que más claramente se asocian a la posibilidad de un futuro suicidio consumado.
  - A más número de intentos, mayor riesgo.

- A más gravedad de los intentos previos, mayor riesgo.
- A mayor grado de ocultación de los mismos, mayor riesgo.

### Factores de Riesgo Familiares

- Antecedentes familiares de suicidio.
- Pertenecer a una familia con altos niveles de crítica y hostilidad.
- Abuso de alcohol o drogas en la familia.
- Haber sufrido o sufrir maltrato físico, psicológico y/o abuso sexual.

### Factores de Riesgo Sociales

- Desempleo.
- Ausencia/pérdida de una red social de apoyo.
- Aislamiento social.
- Dificultad para acceder a los servicios de atención socio-sanitarios especializados: Servicios de Salud Mental y Servicios Sociales.
- Presencia de acontecimientos vitales negativos (muerte de una persona querida, ruptura de pareja, problemas legales).

De igual modo que hay factores que elevan el riesgo, hay otros que lo reducen y actúan como agentes protectores contra el comportamiento suicida.

Como podrás imaginarte, cuántos más factores de protección se den, menor será la probabilidad de que la persona realice una conducta suicida. No obstante, debemos aclarar que porque estos factores de protección estén presentes no significa que la persona no pueda llevar a cabo un intento de suicidio.

## ..... **Factores de PROTECCIÓN**

Entre los principales factores de protección destacan:

### Factores personales

- Poseer habilidades para la resolución no violenta de conflictos y la superación de problemas.
- Tener confianza en uno mismo y en sus logros, es decir, valorarse personalmente.
- Tener buenas habilidades sociales y de comunicación.
- Apertura a nuevos conocimientos, experiencias y soluciones que nos aporten otras personas.

- Receptividad hacia las experiencias y soluciones de las otras personas con problemas similares.
- Tener actitudes y valores positivos, tales como el respeto, la solidaridad, la cooperación, la justicia y la amistad. Sentirse querido.
- Tener un empleo o una actividad diaria significativa

### **Factores familiares**

- Disponer de apoyo familiar: contar con una familia estructurada con fuertes lazos afectivos entre sus miembros.
- Adecuados niveles de comunicación, expresividad emocional y atención en el ámbito familiar.
- Personas de apego y/o de referencia dentro del entorno familiar.

### **Factores sociales**

- Participación en grupos y actividades sociales, deportivas o culturales.
- Buenas relaciones con amigos, compañeros y otros miembros de la comunidad.
- Tener modelos o referentes sólidos en quienes apoyarnos.
- Tener cubiertas las necesidades básicas, como alimentación, condiciones de vida dignas y seguras, atención sanitaria...
- Tener un empleo u oportunidades formativas y/o ocupacionales que sean significativas y satisfactorias para la persona, y que permitan tener una estabilidad y seguridad económica.

## **Señales de ALARMA** .....

Aunque nadie puede adivinar el pensamiento de otra persona, por suerte, existen algunas señales que podrían advertirnos del riesgo de una conducta suicida. Por ello, es muy importante conocer cuáles son, especialmente cuando se dan los factores de riesgo mencionados en el apartado anterior. En caso de identificarlos, es importante responder con rapidez, hablando con la persona y buscando la ayuda y el apoyo de otros.

- Habla de suicidarse y/o verbaliza: “Quiero matarme” o “Voy a suicidarme”.
- Hace comentarios como: “No seré un problema por mucho tiempo” o “Si me pasa algo, que sepáis que...”
- Comunica sentimientos de soledad y aislamiento con afectación emocional.
- Manifiesta emociones contenidas de alejamiento y huida.

- Expresa sentimientos de impotencia, inutilidad, fracaso, pérdida de autoestima, desesperanza...
- No responde a los elogios.
- Tiene dificultades para comer o dormir.
- Muestra cambios radicales en su comportamiento.
- Se aleja de sus amistades y/o actividades sociales.
- Pierde el interés en sus aficiones, sus estudios o su trabajo.
- Regala sus posesiones más apreciadas.
- Corre riesgos innecesarios.
- Pierde el interés en su apariencia personal.
- Se observa un aumento en el consumo de bebidas alcohólicas o de drogas.
- Cierra asuntos, visita o llama a personas para despedirse.
- Piensa que su sufrimiento es muy grande o ha durado tanto que cree que ya no puede con él.
- Piensa constantemente en la muerte como un medio para no sufrir.
- Tiene ideas definidas sobre cómo quitarse la vida.
- Le da vueltas a problemas que cree que no tienen solución.
- Escucha voces que le instruyen a hacer algo peligroso.
- Empeora un posible estado de depresión (tristeza profunda).

Éstos son sólo algunos ejemplos, ya que no todas las personas envían las mismas señales.

**En cualquier caso la señal más evidente es ver que una persona sufre continuamente y no logra reducir su dolor.**



# ¿Cómo actuar ante una conducta suicida?

---

## *Si eres tú la persona en riesgo...*

Todas las personas pasamos en nuestra vida por momentos difíciles en los que nos sentimos sobrepasadas por un problema o situación muy dolorosa. En esos momentos no es extraño tener pensamientos muy intensos que causan gran angustia, confusión o desesperanza, o que incluso lleguen a aparecer ideas de suicidio o de hacerse daño.

Estos pensamientos normalmente son pasajeros. Según van pasando las horas o días se van volviendo más controlables, provocan menos angustia e incluso llegar a desaparecer, aunque persista el problema.

**En estos momentos, puede que sientas que esa preocupación que te invade no tiene solución, pero también es probable que con apoyo y algo de tiempo encuentres una salida satisfactoria o la forma de aceptarlo y convivir con ello.**

Si crees que la vida no vale la pena o piensas que no hay solución a los problemas; si ya no tienes fuerzas para seguir y estás considerando la muerte como una salida o si no te quitas esta idea de la cabeza...

- **Deja que te ayuden:** Pensar que nadie te puede ayudar es un error. Busca una persona en quién confíes y háblale con sinceridad de lo que piensas y sientes. Las ideas de suicidio normalmente están relacionadas con problemas que pueden resolverse y compartirlas con alguien puede ayudarte a ver esa solución que tanto te cuesta encontrar. Puede ayudarte tener a mano una lista de personas con las que poder hablar cuando aparezcan los pensamientos suicidas, pero no lo dejes pasar. Contacta cuanto antes con tus personas de confianza.
- **Recuerda que no es beneficioso actuar de forma impulsiva.** Las cosas que ahora parecen insuperables (problemas financieros, pérdida de un ser querido, etc.) con el tiempo, serán seguramente menos graves y más controlables.
- **Piensa en las cosas que te han sostenido en los momentos difíciles:** recuerda que las razones para vivir ayudan a superar momentos difíciles.

- **Elabora un listado de servicios 24 horas que atienda estas situaciones y haz uso de él en caso de necesitarlo.**
- **También puedes llegar a acuerdos con personas cercanas para llamarles en caso de que intentes autolesionarse.**
- **Si te encuentras en tratamiento psiquiátrico o psicológico es importante que hables con tu médico/a.** Puedes facilitarle a tu terapeuta los datos de un/a amigo/a, familiar u otra persona que le pueda ayudar.
- **Evita el consumo de alcohol y drogas.**
- **Distánciate de cualquier medio con el que puedas hacerte daño.**
- **En caso de autolesionarte o sentir el peligro inminente de hacerlo, dirígete al servicio de Urgencias del Hospital o del Centro de Salud más próximo o llama al 112.**

Además, también pueden ayudarte a combatir los pensamientos suicidas las siguientes recomendaciones:

- **Desarrolla una rutina:** Un buen comienzo puede ser establecer unos horarios para las comidas, las horas de sueño, realizar actividades regulares que sean de tu agrado. Esto te ayudará a recuperar la normalidad.
- **Dedícales tiempo a tus aficiones:** Dedicarles tiempo a aquellas actividades que te resultaban gratificantes te puede ayudar en los momentos difíciles, sobre todo si las compartes y prácticas con otras personas. No debes esperar a tener ganas para volver a tus aficiones, las irás recuperando progresivamente y poco a poco las irás disfrutando de nuevo. Te ayudará planificar actividades diarias, escribirlas y ponerlas en un lugar visible.
- **Identifica la causa o el inicio de tu malestar:** Intenta reflexionar sobre la situación que te ha llevado a este tipo de pensamientos o actos y trata de evitarlos. Puedes anotar en una libreta cómo te sientes en cada momento y por qué para que te sea más fácil identificarlos.
- **Aprende a reconocer cuando puedes sufrir una crisis:** Saber cómo te sientes y cuáles pueden ser las consecuencias te ayudará a saber cuándo poner en marcha tu Plan de Seguridad y recurrir a tus personas de confianza.

## *Si has realizado un intento...*

Tras lo ocurrido, es posible que te sientas confundido, exhausto, enfadado... Es normal. Sin embargo, debes saber que es posible recuperarse, superar estos sentimientos y tener una vida satisfactoria. A continuación, **te ofrecemos una serie de pautas generales que en ningún caso sustituyen a la terapia o recomendación individualizada hecha por tu profesional de la salud.**

- Solicita una cita con profesionales de salud mental. En caso de no saber dónde acudir, puedes pedir ayuda a una persona de confianza como un familiar, amistades o profesorado que te ayude a gestionar una cita o te aconseje a quién acudir.
- Pide información. Es importante conocer lo que te está pasando, los riesgos, las consecuencias y cómo hacerle frente.
- Cuenta con las Asociaciones que trabajan en Salud Mental. Las asociaciones de tu entorno te pueden orientar y apoyar para conocer los recursos a los que puedes acceder.
- Crea un Plan de Seguridad. Esto sirve para reducir el riesgo de otro intento. Para elaborarlo te pueden ayudar profesionales, familiares o amistades. Aunque el plan de cada persona es diferente existen algunos puntos comunes que deberían contener:
  - Señales que puedan indicar el regreso de pensamientos suicidas.
  - Actividades que me ayudan a sentirme mejor.
  - Personas a las que llamar y sus teléfonos.
  - Información para contactar con su médico/a, amigo/a o familiar.
  - Buenas razones para seguir adelante.
  - Medios para lograr un entorno seguro.

## *Si tu familiar o allegado puede estar en riesgo...*

La familia y las personas cercanas juegan un papel esencial en la rehabilitación y prevención de posibles intentos de suicidio. Por lo general, **la familia proporciona a la persona un entorno de seguridad y confianza, por lo que verse arropado por sus seres queridos puede ayudarle a mantener la esperanza.**

Sin embargo, puede resultar difícil iniciar una conversación con un ser querido cuando tenemos sospechas de que puede estar pensando en el suicidio. ¿Qué puedo decirle? ¿Se lo tomará mal? Estas preguntas y el miedo a decir algo inadecuado son totalmente normales. Te damos a continuación algunas ideas y orientaciones para ayudar a un ser querido que puede tener intención de cometer un suicidio:

Lo más importante es buscar el momento para poder hablar de ello, siendo tú quien toma la iniciativa para ello.

Busca un momento en el que la persona esté tranquila y que estéis en un lugar seguro y cómodo para las dos. Puedes empezar la conversación mencionando signos o cuestiones concretas que hayas notado, como:

*“Últimamente he notado que pasas mucho tiempo durmiendo, que ya no te interesa el fútbol, que antes te encantaba, que estás escuchando siempre canciones muy tristes...”*

Es muy importante ofrecer calidez, apoyo, paciencia y tiempo a la persona en situación de riesgo, expresándole en todo momento tu preocupación.

A pesar de las respuestas que obtengamos, es fundamental mantener la calma y transmitir tranquilidad.

Muéstrate disponible para escuchar, deja que la persona hable de sus sentimientos y acéptalos sin juzgarlos. Esto te ayudará a conocer los motivos que le conducen a tener estos pensamientos y le podremos proponer alternativas.

Una vez que la persona se va sintiendo cada vez más segura a la hora de hablar, puedes plantear directamente preguntas relacionadas con la intención de suicidio para poder valorar el riesgo y la situación. Habla clara y abiertamente sobre ello, pero no cuestiones si es correcto o no, debemos entender que la persona afectada está pasando por un momento de su vida muy difícil. Puedes utilizar las siguientes preguntas:

- “¿Has pensado en suicidarte?” o “¿Has pensado en quitarte la vida?”
- “¿Y es algo que has planeado?” “¿Has pensado en cómo lo harías?”
- ¿Cuándo fue la última vez que tuviste pensamientos suicidas?”

Si la respuesta de la persona indica que la persona está en riesgo, es el momento de buscar ayuda de inmediato:

- Si es posible, no dejes a la persona sola
- Mantén la disposición de apoyo, trasmítele que hay alternativas y opciones de ayuda. Puedes involucrar a personas significativas para ella que puedan ayudar.
- Adopta medidas prácticas: Retira o controla todos los elementos que puedan suponer un riesgo (medicamentos, armas...)
- Llama a un terapeuta o psiquiatra/médico u otro profesional de atención médica que haya trabajado con esa persona
- Contacta con los Servicios de Emergencia (112)

Durante la conversación y el manejo de esta situación de crisis, la inseguridad, el miedo o el desconocimiento pueden hacer que hagamos o digamos cosas que, sin ser nuestra intención, agraven la situación. Te damos algunas ideas clave sobre lo que puedes decir o lo que debes evitar:

#### Lo que no debes hacer

- X “No prometas guardarlo en secreto. En lugar de eso, di: “Me importas demasiado como para mantener esto en secreto. Necesitas ayuda y estoy aquí para ayudarte a buscarla”
- X No debatas el valor de la vida ni discutas si el suicidio está bien o no.
- X No desafíes a la persona a que lo haga.
- X No hagas preguntas que reflejen tu deseo de que la respuesta sea “No”: “No estarás pensando en suicidarte, ¿verdad?”
- “X No trates de manejar o resolver la situación por tu cuenta, busca la ayuda necesaria

#### Lo que no debes decir

- X “Todos pasamos por momentos difíciles como este. Estarás bien”
- X “Todo está en tu cabeza. Anímate”
- X “No puedes reaccionar así ante cualquier cosa que te pase”

#### Lo que puedes decir:

- ✓ No estás solo. Estoy aquí para ayudarte”
- ✓ “Tal vez no entienda exactamente cómo te sientes, pero estoy preocupado por ti y quiero ayudarte”
- ✓ “Estoy preocupado por ti y quiero que sepas que hay ayuda disponible para que puedas superar esto”
- ✓ “Eres importante para mí; vamos a salir de esto juntos”

***Recuerda: una amenaza o intento de suicidio es una emergencia médica que requiere ayuda profesional lo más pronto posible.***

## ...y nos encontramos ante la búsqueda del ¿por qué?

---

*¿Por qué lo ha hecho?*

*¿Cómo ha podido hacernos esto?*

*¿Podría haberse evitado?*

Toda conducta suicida supone una experiencia extremadamente dolorosa para los familiares y amigos cercanos, a quienes seguramente les resulte difícil entender lo sucedido. Cuando algo así ocurre es común que tratemos de analizar el pasado y que volvamos una y otra vez a ese momento, buscando una explicación o razón que lo justifique. De pronto, nos inundan millones de preguntas y buscamos toda explicación posible. Sin embargo, el suicidio es multicausal, es decir, no existe un solo factor o circunstancia que lleve a una persona a atentar contra su vida.

**Es cierto que algunos acontecimientos o situaciones, a los que llamamos precipitantes, pueden llevar a alguien que estuvo pensando en quitarse la vida, a dar el paso de intentarlo.** Nos referimos a situaciones altamente estresantes como, por ejemplo: una ruptura sentimental, cambios inesperados en la vida, acontecimientos vitales traumáticos o la muerte de un ser querido entre otras muchas. Estos acontecimientos pueden hacernos pensar que esa ha sido la única causa o incluso que podríamos haberla evitado. Sin embargo, la realidad es que tan sólo serían “esa gota que colmó el vaso”.

Como te decíamos, el suicidio es algo muy complejo y nunca ocurre por una sola causa. Al contrario, se van sumando toda una serie de factores de riesgo y desencadenantes que van calando y teniendo más peso en la vida de la persona, a quien cada vez se le hace más difícil seguir adelante.



# Las personas supervivientes

---

Un superviviente es cualquier persona (familiar, amigo, vecino, etc.) que se ve afectada de forma negativa y significativa por la muerte por suicidio de una persona.

Ante la devastadora experiencia del suicidio de un ser querido, los miembros de la familia y amigos con frecuencia sienten un dolor profundo, intenso y complejo. Afrontar el duelo por la muerte por suicidio no es sencillo, y suele comportar una alud de emociones, difícil de entender y, a veces, de gestionar.

La muerte por suicidio, repentina y trágica, produce siempre sorpresa, incredulidad y un estado de shock a las personas próximas, quienes sienten ya desde el primer momento la culpa, la vergüenza y la ira.

## ***La culpa***

En esta búsqueda del porqué es habitual que surja la culpa. Si bien la culpa suele aparecer en todos los duelos, aquí surge con una intensidad mucho mayor. Esta emoción tiene que ver muchas veces con no haber sabido “ver” esos signos premonitorios y con no haber podido evitar la pérdida de su ser querido. *“¿Cómo no pude darme cuenta? Si hubiera estado allí, ese día y a esa hora...”*.

Sin embargo, si nos aferramos a esta idea, estaremos simplificando y viendo sólo una parte del problema. Recuerda que la conducta suicida no responde a una única causa, sino que es el resultado de una compleja interacción entre factores personales, sociales, familiares y biológicos, que veremos más adelante.

## ***La rabia***

La rabia hacia nuestro ser querido también es una emoción muy común y que puede resultar especialmente dolorosa. *“¿Cómo ha podido dejarme aquí? ¿Es que*

*no ha pensado en nosotros antes de hacerlo?”. Este sentimiento es pasajero y su intensidad irá disminuyendo poco a poco durante nuestro proceso de duelo.*

### ***El miedo***

También es habitual que aparezca el miedo. Miedo a que otro ser querido haga lo mismo o a que el sentimiento de culpa que tengamos sea tan insoportable que esa sea la única opción contemplada. **Tras la pérdida nos hacemos más conscientes de la vulnerabilidad del ser humano y sentimos que en cualquier momento puede ocurrir algo que cambie la vida.**

### ***El estigma***

Y por último, pero no menos importante, aparece el estigma. Tanto el estigma social como el sentimiento de vergüenza llevan a algunos supervivientes a ocultar las circunstancias de la muerte de su ser querido, lo que supone una carga emocional añadida.

La cascada de emociones y sentimientos es intensa y a veces difícil de entender e incluso de gestionar. **Sentir cada una de ellas es natural y humano. Sin embargo, han de revisarse para eliminar las culpas irracionales y las vergüenzas que no deberían aparecer.**

## El duelo por suicidio

El duelo es un proceso de adaptación natural que sigue a cualquier tipo de pérdida, el cual, no lo podemos negar, resulta doloroso. Sin embargo, el duelo por suicidio es distinto a otros tipos de duelo y tiene un mayor riesgo de derivar en un duelo persistente y complicado. **Cuando la causa de la pérdida es el suicidio el duelo suele ser más doloroso, prolongado y difícil de superar.**

En primer lugar, porque como decíamos, hay emociones que son más frecuentes e intensas ante este tipo de pérdidas. Algunas de las emociones más habituales son:

- Aturdimiento, confusión o shock, especialmente en los primeros momentos.
- Tristeza, angustia, desesperación.
- Búsqueda (soñar con la persona fallecida, repetir su nombre, tener la sensación de que se la ve por la calle...
- Culpa, rabia, enfado o vergüenza por lo sucedido.

- Miedo y sensación de pérdida de control.
- Pérdida del sentido de la vida.
- Soledad; sentimiento de abandono.
- Sentimiento de interpelación por parte de la sociedad.
- Alivio, en especial si ha finalizado una época de gran sufrimiento previo.

Cada emoción es totalmente válida y puede darse en cualquier momento del proceso de duelo con distinta intensidad y sin necesidad de que se den en un orden cronológico. Lo más importante es que la persona doliente pueda darse el permiso necesario para sentir las y expresarlas.

Otra característica que lo hace diferente es que se trata de una muerte autoinfligida (intencionada y causada por la propia persona), lo que la convierte en algo inexplicable o difícil de entender para la persona superviviente. Además, se trata de una pérdida repentina e inesperada.

**A lo inesperado y traumático de estas pérdidas se suma la dificultad social para afrontarlas, lo que puede generar a veces una especie de “duelo oculto”. También la obsesión por preguntas que no siempre tendrán respuesta.**

En cualquier caso, cada situación es diferente y cada persona transita su proceso de duelo de forma muy particular. No existe un plazo concreto de tiempo para ello, cada una necesita el suyo y debe ser respetado por los demás. Ahora bien, el tiempo no lo cura todo. Es lo que hacemos con el tiempo lo que realmente nos ayudará a sobreponernos a la pérdida. El duelo por suicidio es un duelo largo y muchas veces complicado, por lo que suele necesitar de una ayuda profesional.

Durante este tiempo se aprende a ir aceptando la pérdida, superando los sentimientos de culpa o enfado y entendiendo las emociones hasta integrar la pérdida de la persona querida. Seguir unas pautas de autocuidado como las siguientes y buscar apoyo, facilitará el proceso, especialmente en los momentos más difíciles.

- Mantén el contacto con otras personas. Aunque sea difícil al inicio, contar con el apoyo y compañía de familiares o amistades suele ser de ayuda.
- Infórmate sobre el duelo por suicidio e intenta conocer la experiencia de otros supervivientes. Acude a grupos de ayuda mutua o revisa materiales como documentales, libros...
- Te puede resultar de ayuda para expresar tus sentimientos:

- Dedicar un tiempo cada día para recordar a la persona fallecida y hablar de las emociones en un entorno de tranquilidad.
- Escribir los sentimientos, pensamientos y recuerdos en un diario. Podrás conocer y controlar mejor tus emociones.
- Practicar alguna actividad creativa como la poesía, pintura o música puede ser útil para exteriorizar cómo te encuentras.

Reenfoca y continua los proyectos y metas de la vida. Conforme vayas sintiéndote capaz intenta recuperar las actividades que te hacían sentir bien o distraerte.

- Trata de descansar lo suficiente y comer bien.
- Evita el alcohol o un exceso de estimulantes como el café.
- Realiza alguna actividad física de forma regular como caminar a diario. Te ayudará a reducir tu ansiedad y descansarás mejor.
- Practica alguna técnica para relajarte, meditación o alguna actividad que te tranquilice como escuchar música, pasear...

## Los grupos de apoyo a supervivientes

La pérdida por suicidio nos puede hacer buscar el apoyo y la comprensión que necesitamos también fuera de la familia o de los amigos. Para ello, existen los grupos de apoyo a supervivientes, formados por personas con una experiencia común: la pérdida de un ser querido por suicidio.

Las personas participantes en estos grupos, acompañadas de un profesional cualificado, se reúnen de manera regular y formal, para compartir vivencias, intercambiar recursos, aliviar el sufrimiento y adaptarse mejor a los cambios y retos de la nueva situación. Gracias a estos grupos, los participantes construyen vínculos, normalizan su experiencia, identifican otras formas de vivir y afrontar la pérdida, y juntos descubren nuevos significados y esperanzas.

**Existe un vínculo singular entre los supervivientes que han vivido una muerte por suicidio. Aunque cada situación es única, los supervivientes experimentan estados similares en su duelo. Conocer a alguien que también “ha estado allí”, hace que las emociones que se experimentan ante la pérdida no parezcan tan aterradoras.**

# ¿Dónde buscar ayuda?

---

Cuando una persona empieza a tener ideas suicidas existen diversos recursos a los que, tanto ella como sus allegados, pueden acudir para recibir ayuda. Estos recursos tienen un valor incalculable, pero de poco sirven si no llegan a la persona que está en riesgo. De ahí que **todos como sociedad tengamos un papel fundamental como comunicadores y enlazadores.**

- Centros de Salud: Atención Primaria y Equipos de Salud Mental.
- Asociaciones como AVIFES ([www.avifes.org](http://www.avifes.org))
- Teléfono de la Esperanza: Servicio telefónico 24 horas, donde se ofrece ayuda para superar problemas emocionales.
- Teléfono 024: Línea de Atención a la conducta suicida. Servicio telefónico gratuito y público para atender a personas con ideación o conducta suicida y a su entorno.
- En caso de emergencia:
  - Acude a los servicios de urgencia de un hospital.
  - Llama al teléfono de emergencias 112.

# Bibliografía

- Avalia-t. (2010). *La conducta suicida. Información para pacientes, familiares y allegados.*
- DSAS. Después del suicidio. Asociación de supervivientes.  
[www.despresdelsuicidi.org/es/inicio/](http://www.despresdelsuicidi.org/es/inicio/)
- Estrategia de prevención del suicidio en Euskadi. (2019). Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. Servicio Central de Publicaciones de Gobierno Vasco.
- Estrategia de Prevención, Intervención y Posvención de la Conducta Suicida en el Ámbito Educativo (2023). Gobierno Vasco. Departamento de Educación
- FEAFES. (2006). *Afrontando la realidad del suicidio: orientaciones para su prevención.*
- Generalitat Valenciana Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. (2018). *Prevención del suicidio. Guía para personas usuarias y familiares.*
- Gobierno de Aragón. (2021). *Prevención, detección e intervención en casos de ideación suicida en el ámbito educativo.*
- Libro Blanco Depresión y Suicidio 2020. Documento estratégico para la promoción de la salud mental.
- Osakidetza. Departamento de Salud. Suicidio.  
[www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental-suicidio/ab84-oessmcon/es/](http://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental-suicidio/ab84-oessmcon/es/)
- Salud Madrid. (2014). *¡No estás sólo! Guía para la detección y prevención de la conducta suicida para sanitarios y facilitadores sociales.*
- Salud Madrid (2013). *¡No estás sólo! Guía de autoayuda. Prevención del suicidio ¿Qué puedo hacer?*
- Salud Madrid (2016). *¡No estás sólo! Guía para la prevención del suicidio dirigida a docentes.*
- Servicio Andaluz de Salud. (2010). *Guía sobre la prevención del suicidio para personas con ideación suicida y familiares.*
- Suicide worldwide in 2019. Global Health Estimates. (World Health Organisation, 2021)





*A tu lado:*  
[www.avifes.org](http://www.avifes.org) - [info@avifes.org](mailto:info@avifes.org)  
944 45 62 56



Osasun mentala  
Salud mental  
Bizkaia



**AVIFES**

Senideen eta Gaixotasun  
Mentalaren Bizkaiko Elkarteak  
Asociación Vizcaina de Familiares  
y Personas con Enfermedad Mental

