



## **RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.**

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

### **MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION**



**PREGUNTAS FRECUENTES.** Accede a la sección de preguntas frecuentes.

**CONSULTAS TELEFONO GRATUITO LAS 24 HORAS:** [0800-222-1002](tel:0800-222-1002) / [0800-999-0091](tel:0800-999-0091)

**\*CENTRO DE ATENCIÓN AL SUICIDA (CAS): LINEA 135 / (011) 5275-1135 / 0800-345-1435**

**\*SOS un Amigo Anónimo: (011) 4783-8888**

**\*ASOCIACIÓN ARGENTINA de PSIQUIATRAS: (011) 4331-5009**

**\*HOSPITAL NACIONAL en RED ESPECIALIZADO en SALUD MENTAL y ADICCIONES Lic. Laura Bonaparte: (011) 4305-0091 al 0096 INTERNO 2106**

## **INTRODUCCIÓN**

Abordar la problemática del suicidio implica pensar en términos de complejidad y multicausalidad. Se trata de un fenómeno de gran magnitud que atraviesa todo el tejido social, con alto impacto para el entorno familiar y social de la persona y su comunidad de pertenencia, con efectos de amplio alcance. No es un acto repentino, es un acto planificado.

Para abordar esta problemática y contribuir a disminuirla, la estrategia principal es la prevención, entendida desde una perspectiva de cuidados integrales y colectivos, en especial en los grupos etarios de adolescentes y de personas mayores.

Existe una idea socialmente muy extendida respecto de la cual el suicidio tiende a ser pensado como un acto individual. Sería erróneo entenderlo como una entidad psicopatológica en sí misma, o como un acto que sucede en el marco de algún padecimiento mental severo. Por el contrario, es un fenómeno multicausal, está atravesado por distintos factores interrelacionados de orden personal, comunitario y social, ya sea biológicos, psicológicos, socio-culturales, entre otros. “Esto implica que el abordaje del suicidio, aun cuando se reconozca como acto singular, deberá realizarse desde una perspectiva comunitaria, contemplando el plano grupal y social”. En este sentido, ninguna causa o situación estresante es suficiente para explicar un acto suicida. Los distintos factores actúan para aumentar la vulnerabilidad de las personas a este tipo de situaciones.

## **CONCEPTOS**

**Suicidio.** La Organización Mundial de la Salud lo define como el “acto deliberadamente iniciado y realizado por una persona en pleno conocimiento o expectativa de su desenlace fatal”.

**Intento de suicidio.** Acción autoinfligida con el objeto de generar un daño potencialmente letal. Acto de violencia dirigido hacia uno mismo, que tiene la intención de terminar con la vida, sin que necesariamente este acto sea mortal.

**Ideación suicida.** Refiere pensamientos acerca de quitarse la vida, con diversos grados de intensidad y elaboración. El término se refiere también al sentimiento de estar cansado de la vida, la creencia de que no vale la pena vivir y el deseo de no despertar del sueño. Si bien estos sentimientos (o ideas) diferentes expresan distintos grados de gravedad, no existe necesariamente una continuidad entre ellos.

**Señales de Advertencia.** Descripción de las señales de advertencia de suicidio, como cambios repentinos en el comportamiento, el estado de ánimo y las relaciones.

**Posvención.** Acciones e intervenciones posteriores a un evento autodestructivo destinadas a trabajar con las personas, familia o instituciones vinculadas a la persona que se quitó la vida.

La Ley Nacional de Prevención del Suicidio N° 27130, la Dirección Nacional de Abordaje Integral de Salud Mental implementa el [Programa de Abordaje Integral de la Problemática del Suicidio](#), que tiene como propósito promover líneas de acción para el abordaje integral de la problemática de suicidio y ser un núcleo articulador del trabajo interdisciplinario entre los distintos niveles de atención, así como de manera interministerial e interjurisdiccional.

## **Pensamientos suicidas: a qué señales de alerta estar atentos**

Las personas que quieren acabar con su vida, presentan IDEAS SUICIDAS acompañadas de SIGNOS DE ALERTA. Conocer estas señales es una herramienta fundamental. Tener **una cercanía afectiva, una mirada afinada, una escucha activa, en donde estemos con una atención muy plena, centrada en quien tenemos cerca**. Hay factores protectores que debemos internalizar: “enseñarles a los chicos a hablar de las emociones”.



### Los signos a los que debemos ponerle atención

- **Aislamiento** (por ejemplo, alejarse de familiares o amigos).
- **Irritabilidad, cambios bruscos de comportamiento y altibajos emocionales.**
- **Dificultad/ cambios en la alimentación, postura corporal, sueño, estudio y trabajo.**
- **Ansiedad, depresión, conductas autodestructivas.** Autolesiones: alguien que se lastima, la está pasando mal.
- **Persistencia de ideas negativas**
- **Desesperanza por no poder proyectar un futuro favorecedor.**
- **Llanto inconsolable. Descuido o abandono de la apariencia física. Aburrimiento permanente.**
- **Quejas por dolores físicos frecuentes,** como de panza o cabeza.
- **Conductas de riesgo** como incremento de consumo de alcohol o drogas

### ¿Qué debemos hacer si nos encontramos frente a una persona que tiene la intención de suicidarse?

- **Escuchar más que hablar. Mostrar interés y apoyo. Respetar las diferentes expresiones de sentimientos.**
- **Mantener la calma. No dejar sola a la persona. Mostrar empatía y escucha con respeto, sin juzgar ni cuestionar.**
- **No acercarse rápidamente o violentamente. Generar espacios y momentos de confianza y acompañamiento.**
- **No contradecirlo y tratar de ganar tiempo mientras se pide ayuda a profesionales capacitados.**
- **No usar frases como “no lo hagas”, “no corras”, “no te tires”, porque muchas veces escuchan lo contrario.**
- **Quedarse en una posición corporal que no sea tensa ni defensiva y tratar de preguntarle por qué no lo haría.**  
“Hoy sabemos que usar la palabra suicidio no está mal. Podemos preguntarle: ‘¿Por qué querés suicidarte?’  
‘¿Qué te lleva a tomar esa decisión?’ y darle lugar a que se exprese. No utilizar frases como: ‘Hay cosas peores’  
o ‘a mí me fue peor y acá estoy’”.

### **NO ESTAS SOLO, PEDÍ AYUDA:**

- **A TUS AMIGOS**
- **A TU FAMILIA**
- **EN EL CENTRO DE SALUD MAS CERCANO A TU CASA**
- **EN EL HOSPITAL**
- **EN TU ESCUELA**
- **EN EL CLUB DE TU BARRIO**
- **EN LA IGLESIA**