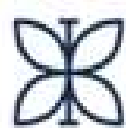




# GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL ÁMBITO SANITARIO



PRINCESA81

***Rebeca Alcocer Velarde. Psicóloga de Emergencias***

---

# DATOS GENERALES

## SUICIDIO

**“TODO HECHO POR EL QUE UN INDIVIDUO SE CAUSA A SÍ MISMO UNA LESIÓN, CUALQUIERA QUE SEA EL GRADO DE INTENCIÓN LETAL Y DEL CONOCIMIENTO DEL VERDADERO MÓVIL”  
(OMS)**

### EPIDEMIOLOGÍA

**800.000 muertes en el mundo**

**Cada 40” una persona muere por suicidio**

**Cada 2” otra persona lo intenta**

**En 2019, 3.671 personas fallecidas por suicidio en España (INE, 2021)**



# **RIESGOS PSICOSOCIALES PERSONAL SANITARIO**

**Aspecto de la concepción, organización, y gestión del trabajo, así como su contexto social y ambiental que tiene la potencialidad de causar daños físicos, sociales o psicológicos en los trabajadores**

## **Principales Fuentes de Estrés**

**Trabajo por turnos y nocturno**

**Ausencia de perfil adecuado al desempeño**

**Sobrecarga de trabajo y presión de tiempo de trabajo**

**Complejidad en la toma de decisiones**

**Agresiones en el entorno laboral**

**Exceso de estimulación aversiva, contacto continuo con enfermos**

**Frustración de no poder curar, objetivo para el que han sido entrenados**

**Escasez de formación en habilidades de control de las propias emociones**

**Falta de cohesión en el equipo multidisciplinar**

**Burocratización e individualismo en las instituciones sanitarias**

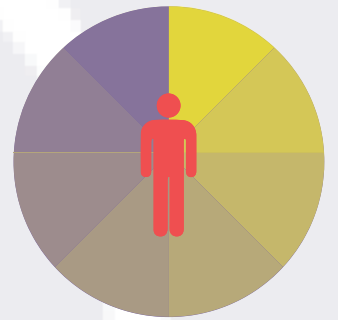
**Pandemia de la COVID-19**

# SUICIDIO EN PERSONAL SANITARIO

Uno de los sectores profesionales más expuestos a niveles elevados de estrés, tanto de forma puntual como mantenida en el tiempo son los trabajadores del ámbito sanitario

**El estrés laboral está relacionado con:**

**Abandono de la profesión**  
**Abstinencia laboral**  
**Baja laboral**  
**Burnout**



Los médicos cometen con frecuencia dos a tres veces más suicidios que la población general.

Las mujeres médicas eran las que mayor riesgo de suicidio presentaban en comparación a otras profesiones y a la población general

**Barreras encontradas para la petición de ayuda:**

**Temor a la pérdida de la licencia para ejercer**  
**Estancamiento de su progreso profesional**  
**Estigmatización de la petición de ayuda**

# **MITOS SOBRE EL SUICIDIO**

**La gente que habla sobre el suicidio no lo lleva a cabo**

**Hablar del suicidio puede fomentarlo,**

**no hay que preguntar**

**Cuando la persona mejora tras una tentativa suicida,**

**ya no hay riesgo**

**Sólo se suicidan los enfermos mentales**

**La conducta suicida se hereda**

**Los que se mataron es porque realmente deseaban morir**

**El suicidio es impulsivo**

**El riesgo suicida disminuye con la mejoría de la depresión**

**La mayoría de los suicidas no avisan**

**Sólo tienen ideación suicida los que tienen problemas graves**

**Los medios de comunicación no pueden intervenir en la**

**prevención del suicidio**

**Si se reta a un suicida, no lo realiza**

**Las personas que intentan suicidarse son peligrosas,**

**pueden provocar daño en los demás**

# FACTORES DE RIESGO

**Característica o variable que, estando presente, se asocia con una mayor probabilidad de aumentar la conducta suicida**

**Adolescencia o edad avanzada**

**Ser hombre**

**Intentos de suicidio previo**

**Abuso de alcohol u otras sustancias tóxicas**

**Depresión mayor u otros trastornos mentales**

**Desesperanza y rigidez cognitiva**

**Presencia de enfermedad crónica o discapacitante**

**Historia familiar de suicidio**



**Falta de apoyo social**

**Nivel socioeconómico**

**Situación laboral**

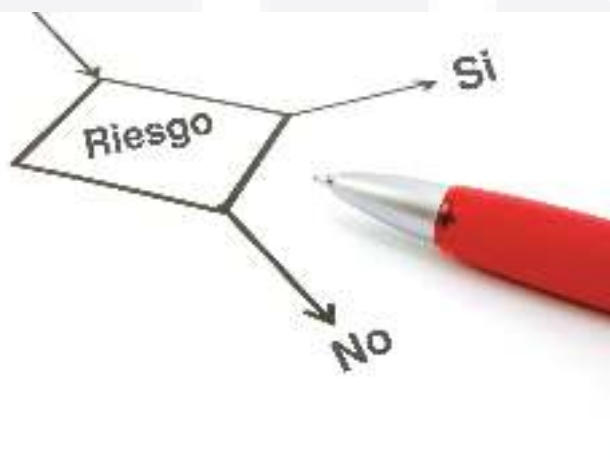
**Historia de maltrato físico o abuso sexual**

**Pérdidas personales**

**Pérdidas financieras**

**Problemas legales y acontecimientos negativos**

**Fácil acceso a armas de fuego, medicamentos o tóxicos**



# **FACTORES DE RIESGO EN EL PERSONAL SANITARIO**

- Ser mujer
- Tener una edad entre 39-49 años
- Excesiva exposición a estímulos aversivos como son las enfermedades y el sufrimiento
- Estar en contacto continuo con enfermos y familiares, pudiendo producirse sobreimplicación con los mismos
- Tener acceso a métodos letales
- Tener conocimiento de uso de medios y su letalidad
- Sentir frustración al no poder curar y sobrecarga de trabajo
- Trabajar por turnos y con un alto número de horas
- Problemas de estado de ánimo no tratados
- Tener dificultad para conciliar la vida familiar con la laboral
- Falta de formación en gestión tanto de las propias emociones como de los pacientes y familiares
- Alta autoexigencia y tendencia a trabajar en exceso
- Haber sufrido agresiones en el entorno laboral o estar expuesto a violencia en el entorno laboral
- Sentir dificultad para la petición de ayuda por miedo a la estigmatización y el estancamiento de la carrera profesional



# FACTORES DE PROTECCIÓN

**Característica o variable que, estando presente, se asocia con una mayor probabilidad de reducir la conducta suicida**

## PERSONALES

**Habilidad en la resolución de conflictos**

**Autoconfianza**

**Habilidad para las relaciones sociales e interpersonales**

**Flexibilidad cognitiva**

**Tener hijos**

**Tener hermanos**



## FAMILIARES Y SOCIALES

**Apoyo familiar y social de calidad**

**Integración social**

**Poseer creencias y prácticas religiosas, espiritualidad o valores positivos**

**Adoptar valores culturales**

**Tratamiento integral y permanente en pacientes con trastornos mentales, enfermedad física o abuso de alcohol**





# SEÑALES DE ADVERTENCIA

**Existen ciertos comportamientos o conductas dentro de la población policial que nos pueden ayudar a identificar si hay riesgo de suicidio**

**Habla sobre el suicidio o la muerte**

**Su vida no tiene sentido, no encuentra solución y ha perdido el control**

**Aceptación de la muerte**

**Se aísla de amigos y familia**

**Reparto de pertenencias**

**Bajo rendimiento laboral**



**Muestra una mejora del estado de ánimo después de una fase depresiva**

**Muestra cambios de conducta, desde la hostilidad a la pasividad**

**Muestra conductas temerarias que suponen un riesgo para su vida**

**Su imagen física e higiene está más descuidada**

**Muestra mayor interés hacia los homicidios o suicidios**

# ¿QUÉ PUEDO HACER SI HE COMENZADO A PENSAR EN EL SUICIDIO?

1. **Busque ayuda:** hable con un compañero, amigo o familiar o llame a un servicio de atención telefónica
2. **Aléjese** de los objetos o métodos que pueden hacerle daño
3. **Hable** sobre los pensamientos suicidas
4. **Posponga** cualquier decisión acerca del suicidio
5. **Permanezca acompañado** hasta que disminuyan las ideas de suicidio
6. **No se aisle**, intente seguir en contacto con familiares y amigos
7. **Piense en las cosas o personas importantes** que le han ayudado a superar otros momentos difíciles
8. **Céntrese en el día a día**
9. **Evite las drogas y el alcohol**
10. **Manténgase sano**, comiendo bien y haciendo ejercicio

# ¿QUÉ PUEDO HACER SI CREO QUE UN COMPAÑERO O FAMILIAR ESTÁ PENSANDO EN SUICIDARSE?

**1** Pregúntele sobre sus pensamientos con preguntas tipo:

**"He observado algunos cambios en ti y me pregunto cómo te encuentras"**

**"¿Ha sucedido algo para que te encuentres así?"**

**"¿Cómo te puedo ayudar?"**

**2** Evalúe el grado de riesgo:

**¿Existe un plan suicida?**

**¿Cuándo lo va a hacer?**

**¿Tiene intención de suicidarse?**

**¿Tiene los medios para llevar a cabo el plan?**

**3** Ofrézcale ayuda y apoyo, y en caso de existir riesgo llamar a los recursos de ayuda

# AUTOCUIDADO

**Actividades que los individuos, familias y comunidades, realizan con la intención de prevenir o limitar la enfermedad, y mejorar o rehabilitar la salud.**

**El personal sanitario atiende una gran cantidad de demandas para las que incluso no están suficientemente formados, estudios mostraban como un alto porcentaje de médicos se veía incapaz para atender demandas que incluían una intervención con el paciente, como por ejemplo la **depresión, el abuso de sustancias, la violencia doméstica o la propia intervención y manejo de los pacientes con ideación suicida.****

**El mantenimiento del autocuidado en la vida diaria, puede prevenir o aliviar el desgaste y agotamiento a nivel laboral, haciendo que aumente el bienestar psicológico.**

**Autocuidado físico:** descanso, ejercicio, ocio y correcta alimentación.

**Autocuidado psicológico:** conocer nuestras propias emociones y pensamientos y las conductas ante determinadas situaciones.

**Autocuidado social:** red de apoyo personal (pareja, familia, amistades...) y laboral (incluye el apoyo profesional, en consultas, reuniones o asesoramiento entre compañeros).



# AUTOCUIDADO

## COMPRENDO

**Sentir cualquier emoción como miedo, frustración, ansiedad e inquietud es normal, acepto las emociones que me surgen  
¡Soy un profesional, no un superhéroe!**

## ME OBSERVO

**Tomo conciencia de las emociones y pensamientos que estoy teniendo y dejo que fluyan, me permito conectar y no huir**

## ME CUIDO

**Cubro mis necesidades básicas, con una buena alimentación, periodos de descanso y rutinas de ejercicio y actividades gratificantes,  
¡identifica las tuyas y valora lo bueno que te rodea!**

## INTERACTÚO

**Río, lloro, expreso, pregunto, en definitiva, comparto mis emociones con los compañeros/as, me apoyo en ellos y dejo que ellos se apoyen en mí  
Fuera del entorno laboral, cuido mis relaciones sociales con amigos y familia, y me permito desconectar**

## DESCONECTO

**Cuido mis rutinas de sueño e higiene y me permito practicar actividades relajantes como yoga, mindfulness o cualquier otra actividad que me guste**

# RECURSOS DE AYUDA

## TELÉFONOS Y RECURSOS

**Emergencias: 112**

**Teléfono de la Esperanza 717.003.717**

**Red Nacional Psicólogos Expertos en Suicidio Psicólogos Princesa 81 S.L.P.:  
679278988**

**Teléfono Prevención del suicidio (Barcelona): 900.92.55.55.**

**BADABIDEBAT: (Guipuzkoa): 900.840.335**

**Teléfono de la Esperanza Guipuzkoa: 900.840.845**

**PREVENSUIC: Aplicación para Smartphone dirigida a familiares, profesionales y personas en riesgo**

## ASOCIACIONES Y GRUPOS DE AYUDA

**AFASIB (Familiars i Amics Supervivents per suïcidi de Les Illes Balears (Islas Baleares)**

**APSAV: Asociación para la Prevención del Suicidio. Abrazos Verdes. (Asturias)**

**ALAIÁ: Fundación (Madrid)**

**APSAS: Asociación para la Prevención del Suicidio y Ayuda al Superviviente. (Gerona)**

**APSU: Asociación para la prevención y apoyo afectados/as por suicidio (Cdad. Valenciana)**

**ASAM: (Burgos).**

**BESARKADA-Abrazo: Navarra.**

**BIZIRAUN: País Vasco**

**Fundación Metta-Hospice (Valencia)**

**Goizargi (Navarra)**

**Josep Sirera Psicólogos (Valencia)**

**Papageno (Andalucía)**

**DSAS: (Barcelona)**

**Grupo Supervivientes de León.**

**Hay Salida, Suicidio y Duelo: (Cantabria)**

**Ubuntu: (Sevilla)**

# RECURSOS DE AYUDA

## ENLACES DE INTERÉS

**Algoritmo de atención telefónica en crisis suicidas.**

**<https://psicologosprincesa81.com/blog/procedimiento-intervencion-conducta-suicida/>**

**Enlace artículo sobre el suicidio en personal sanitario:**

**<https://elenfermerodependiente.com/2021/06/18/suicidio-en-el-profesional-sanitario-un-analisis-y-7-claves-si-estas-al-otro-lado-del-telefono/>**

**Enlace entrevista sobre suicidio**

**<https://www.elmundo.es/papel/historias/2021/07/17/60f0165bfc6c83f92b8b4586.html>**

**Cómo acompañar: "Déjame hablar del suicidio de mi ser querido"**

**<https://www.elmundo.es/papel/historias/2021/07/17/60f09a7c21efa0dc4d8b45a4.html>**

**Artículo Muerte, Culpa y Vergüenza en el Suicidio**

**<https://www.elsaltodiario.com/salud-mental/muerte-culpa-verguenza-suicidio>**

**Reportaje Tomás Cabanè. "De esto no se habla: El suicidio como estigma y tabú social"**

**<https://youtu.be/RwKttiD-WYI>**

**Documental Richard Zubezu: Duelo por Suicidio. "Memento Mori"**

**<https://www.filmin.es/pelicula/memento-mori>**

**<https://www.primevideo.com/detail/Memento-mori/OQ3AFJU5F5JHLCRAMVIWF4JNLW>**

**Artículo Suicidio, cómo detectar señales en adolescentes.**

**<https://www.elle.com/es/living/psico/a36710121/suicidio-aumenta-pandemia-como-detectarlo-senales-adolescentes/>**

**Podcast: Intervención en suicidio.**

**- Web: [bit.ly/3xx69HZ](https://bit.ly/3xx69HZ)**

**- Spotify: [spoti.fi/3gz3izx](https://open.spotify.com/playlist/3gz3izx)**

**- Ivoox: [go.ivoox.com/rf/71585102](https://go.ivoox.com/rf/71585102)**

**- Apple Podcast: [apple.co/3q5N65h](https://apple.co/3q5N65h)**

**Entrevista Suicidio Asociación Española de Psicología Sanitaria.**

**[https://youtu.be/EOB7nDm\\_WkE](https://youtu.be/EOB7nDm_WkE)**

**Entrevista Claves para la Detección y Prevención del Suicidio:**

**<https://youtu.be/V6pploD3el8>**

**Ponencia Colegio Oficial de Psicólogos Madrid: Atención Telefónica en Crisis Suicidas**

**[https://www.youtube.com/watch?v=OShD3\\_2-9hA](https://www.youtube.com/watch?v=OShD3_2-9hA)**



