

¿SE PUEDE PREVENIR LAS CONDUCTAS SUICIDAS EN
PACIENTES CON **ENFERMEDAD MENTAL SEVERA**?



¿Se puede prevenir las conductas suicidas en pacientes con Enfermedad Mental Severa (EMS)?

Grupo de Investigación en Psiquiatría GIPSI

¿Se puede prevenir las conductas suicidas en pacientes con Enfermedad Mental Severa (EMS)?

Esta cartilla está desarrollada por el Grupo de Investigación en Psiquiatría GIPSI en el marco del proyecto: “Plataforma multidimensional para la predicción de la conducta suicida en población con enfermedad mental severa” de la convocatoria No. 844-2019 bajo el contrato 111584467475.

Elaborada por:

Juan David Palacio-Ortiz

Johana Valencia-Echeverry

Carlos López-Jaramillo

Grupo de investigación en psiquiatría (GIPSI)

Facultad de Medicina

Universidad de Antioquia

Correo electrónico: carlos.lopez20@udea.edu.co

investigacionpsiquiatriaudea@udea.edu.co

Impresa en Medellín por Rocco XXX

2024

Introducción

La prevención de conductas suicidas en individuos con **enfermedad mental severa (EMS)** emerge como una necesidad apremiante en el panorama de la salud mental. Este enfoque específico es esencial debido a la mayor prevalencia de ideación suicida y tentativas entre aquellos que luchan con trastornos como **la esquizofrenia, el trastorno bipolar y el trastorno depresivo mayor**. Desafortunadamente, persisten estigmas y malentendidos en torno a estas afecciones, lo que subraya la urgencia de proporcionar información especializada.

Intentos de Suicidio:

El riesgo de intentos de suicidio es significativamente mayor en personas con EMS en comparación con la población general. Según diversos estudios, se estima que alrededor del 20-50% de las personas con trastornos como la esquizofrenia, trastorno bipolar o trastorno depresivo mayor han realizado al menos un intento de suicidio en algún momento de sus vidas.

Consumación del Suicidio:

El porcentaje de personas con EMS que consuma el suicidio es más difícil de establecer con precisión, pero la investigación sugiere que el riesgo de suicidio completado también es significativamente mayor en este grupo. Se estima que el riesgo de muerte por suicidio es aproximadamente de 5 a 15 veces mayor en personas con esquizofrenia en comparación con la población general.

Esta cartilla tiene como objetivo abordar estas estadísticas alarmantes y brindar información vital para prevenir las conductas suicidas en esta población vulnerable.

Información sobre EMS

Es imperativo comprender en profundidad qué implica la EMS para abordar eficazmente su relación con el riesgo suicida. La esquizofrenia, una de las condiciones destacadas, afecta no solo el pensamiento, sino también las emociones y la percepción de la realidad. Por otro lado, el trastorno bipolar introduce variaciones extremas en el estado de ánimo, desde episodios maníacos hasta depresión profunda. Además, el trastorno depresivo mayor, con su carga de tristeza persistente y pérdida de interés, completa el tríptico de estas afecciones desafiantes.

Es fundamental destacar que la gravedad de estas condiciones no debe interpretarse como falta de esperanza. Con tratamientos adecuados, que a menudo involucran terapias combinadas y un enfoque multidisciplinario, muchas personas logran gestionar y mejorar su calidad de vida.

Detección temprana es la clave para intervenir eficazmente. Se deben reconocer las señales de alerta, como la depresión persistente, cambios marcados en el comportamiento, el retiro social y las expresiones de desesperanza. Aquí, el papel de familiares, amigos y profesionales de la salud mental es crucial para proporcionar el apoyo necesario.



Factores de Riesgo para Conductas Suicidas

La prevención de conductas suicidas en individuos con EMS comienza con una comprensión profunda de los factores de riesgo que pueden aumentar la vulnerabilidad. La esquizofrenia, el trastorno bipolar y el trastorno depresivo mayor presentan desafíos únicos, pero comparten ciertos elementos de riesgo.

Historial de Intentos Previos: Las personas que han intentado suicidarse previamente enfrentan un riesgo elevado. Este antecedente subraya la necesidad de una atención continua y de estrategias preventivas.

Ideación Suicida Persistente: La presencia constante de pensamientos suicidas es un factor de riesgo significativo. Es crucial que tanto los profesionales de la salud como los seres queridos estén alerta ante las expresiones verbales o escritas que indiquen la presencia de estas ideas.

Acceso a Medios Letales: La disponibilidad de medios para llevar a cabo un acto suicida, como medicamentos o armas, aumenta el riesgo. Controlar y limitar el acceso a estos medios puede ser una medida preventiva vital.

Aislamiento Social: La falta de apoyo social y conexiones significativas contribuye al riesgo de suicidio. La soledad y el aislamiento pueden agravar las luchas mentales, destacando la importancia de construir y mantener relaciones saludables.

Comorbilidad con Enfermedades Físicas: La presencia de enfermedades físicas junto con trastornos mentales severos puede amplificar el riesgo. La gestión integral de la salud, abordando tanto aspectos físicos como mentales, es esencial.

La identificación temprana de estos factores de riesgo es fundamental para intervenir de manera efectiva. Los profesionales de la salud mental, junto con familiares y amigos, deben estar capacitados para reconocer estas señales y brindar apoyo proactivo.

Señales de Alerta de Conductas Suicidas

Reconocer las señales de alerta es crucial para intervenir a tiempo y ofrecer ayuda a quienes enfrentan riesgo de conductas suicidas. Algunas de estas señales incluyen:

Cambios en el Comportamiento: Alteraciones marcadas en el comportamiento habitual, como la retirada social, la pérdida de interés en actividades antes disfrutadas o cambios extremos en el patrón de sueño, pueden ser indicadores de malestar emocional.

Expresiones de Desesperanza: Escuchar expresiones directas o indirectas de desesperanza y sentirse atrapado es una señal seria. Frases como “no veo salida” o “todo es insoportable” deben tomarse en serio.

Regalos Inusuales o Despedidas Repentinamente: La distribución de pertenencias o despedidas repentinas pueden indicar una planificación para el suicidio. Estos comportamientos deben abordarse con urgencia.

Aumento del Consumo de Sustancias: El aumento en el consumo de alcohol o drogas puede ser un intento de hacer frente al dolor emocional, pero también puede aumentar el riesgo de conductas suicidas.

Cambios en el Rendimiento Laboral o Académico: Un deterioro repentino en el rendimiento laboral o académico puede ser una señal de angustia emocional. La observación de estos cambios en un ser querido o en uno mismo debe provocar una atención inmediata.

Al comprender y educar sobre estos factores de riesgo y señales de alerta, podemos fortalecer nuestra capacidad colectiva para prevenir conductas suicidas en personas con EMS. La empatía, la conciencia y la acción proactiva son las piedras angulares de un enfoque efectivo en la prevención del suicidio.

Señales de Alerta según diferentes Grupos de Edad

Señales de Alerta en Niños hasta los 11 años

1. **Cambios en el Comportamiento Escolar:** Disminución repentina en el rendimiento académico, cambios en la actitud hacia la escuela o quejas frecuentes de malestar asociado con la escuela.
2. **Expresiones Verbales Preocupantes:** Comentarios sobre sentirse solo, inútil o sin esperanza, incluso en un tono infantil.
3. **Cambios en los Patrones de Sueño y Alimentación:** Problemas para conciliar el sueño, pesadillas recurrentes o cambios en los hábitos alimenticios.
4. **Aislamiento Social:** Retirada de amigos y actividades sociales, prefiriendo estar solo en exceso.
5. **Regresión en el Desarrollo:** Comportamientos que indican una regresión a etapas anteriores del desarrollo, como mojar la cama o hablar como un niño más pequeño.
6. **Dificultades para Expresar Emociones:** Niños que tienen problemas para expresar emociones o que muestran una gama limitada de emociones.



Señales de Alerta en Adolescentes

1. **Cambios Radicales en la Personalidad:** Alteraciones significativas en la personalidad, como volverse repentinamente retraído o irritado.
2. **Preocupación por la Muerte:** Expresiones frecuentes de preocupación por la muerte, ya sea en conversaciones, escritos o en redes sociales.
3. **Aumento del Consumo de Sustancias:** Uso indebido de sustancias como un intento de hacer frente al estrés o el dolor emocional.
4. **Pérdida de Interés en Actividades Favoritas:** Desinterés repentino en actividades que antes disfrutaban, como deportes, hobbies o relaciones sociales.
5. **Cambios en los Hábitos de Sueño:** Insomnio persistente o, por el contrario, aumento significativo en las horas de sueño.
6. **Descuido en la Apariencia Personal:** Falta de interés en la higiene personal o cambios marcados en la apariencia física.



Señales de Alerta en Adultos

7. Desesperanza Persistente: Expresiones continuas de desesperanza y falta de visión para el futuro.
8. Aislamiento Social: Alejamiento de sus amigos, familiares o de actividades sociales sin razón aparente.
9. Cambios en el Rendimiento Laboral o Académico: Disminución en el rendimiento académico o laboral, ausencias frecuentes o falta de interés en las responsabilidades.
10. Expresiones de Cansancio Emocional: Sentimientos abrumadores de cansancio emocional y agotamiento.
11. Dificultades en las Relaciones Interpersonales: Problemas recurrentes en las relaciones con amigos, familiares o parejas.
12. Comportamientos Autodestructivos: Participación en comportamientos de riesgo, como abuso de sustancias o prácticas sexuales de riesgo.

Es esencial recordar que estas señales de alerta son indicadores potenciales y no garantizan la presencia de ideas suicidas. La observación, la comunicación abierta y la búsqueda de ayuda profesional son pasos críticos para abordar estas preocupaciones en cualquier grupo de edad.



Prevención del Suicidio

La prevención de conductas suicidas en personas con EMS es un desafío crucial que requiere un enfoque integral. La clave reside en ofrecer estrategias prácticas y consejos adaptados a las necesidades específicas de estos pacientes.

Estrategias Terapéuticas:

Integrar terapias efectivas es fundamental. La terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser beneficiosa al abordar patrones de pensamiento negativos. Fomentar la adherencia al tratamiento psicológico y psiquiátrico es esencial, asegurando que los pacientes comprendan la importancia de seguir su plan de tratamiento.

Fomento del Apoyo Social:

El respaldo social es un amortiguador significativo contra las conductas suicidas. Incentivar la participación en grupos de apoyo, donde los pacientes pueden compartir experiencias y encontrar comprensión, fortalece el sentido de pertenencia y reduce el aislamiento.

Promoción de Hábitos de Vida Saludables:

Establecer rutinas diarias, asegurar un sueño adecuado, y promover la actividad física son elementos cruciales en la prevención. Estos hábitos contribuyen a estabilizar el estado de ánimo y mejorar la calidad de vida.

Concientización sobre Factores de Riesgo y Señales de Alerta:

Educar tanto a los pacientes como a sus seres queridos sobre los factores de riesgo y las señales de alerta específicos de su trastorno mental es esencial. El conocimiento permite una intervención temprana y la búsqueda de ayuda profesional.

Acceso a Recursos y Servicios:

Facilitar información sobre recursos disponibles es parte integral de la prevención. Desde líneas telefónicas de emergencia hasta servicios de atención psiquiátrica, garantizar que los pacientes conozcan y puedan acceder a estos recursos en momentos críticos es esencial.

Acciones de Emergencia ante una Conducta Suicida

En situaciones de emergencia, la toma de decisiones rápida y efectiva puede marcar la diferencia.

Contacto con Servicios de Emergencia:

Proporcionar números de contacto para servicios de emergencia y líneas directas de prevención del suicidio es crucial. Enfatizar la importancia de comunicarse con estos servicios en caso de crisis.

Apoyo Inmediato:

Para aquellos que rodean al paciente, brindar apoyo emocional inmediato es fundamental. Escuchar de manera comprensiva, expresar preocupación y, en caso necesario, buscar ayuda profesional son pasos críticos.

Evitar el Aislamiento:

En situaciones de crisis, evitar el aislamiento es clave. Mantener la presencia física o virtual puede proporcionar un anclaje emocional que disminuye el riesgo.

Comunicación Abierta:

Promover la comunicación abierta y sin juicios es esencial. Animar al paciente a expresar sus sentimientos y pensamientos contribuye a la comprensión de la situación y a la búsqueda de soluciones.

Derivación a Profesionales:

En última instancia, si la situación es grave, la derivación a profesionales de la salud mental es imperativa. Garantizar que el paciente reciba evaluación y tratamiento especializado.

La prevención de conductas suicidas en pacientes con EMS implica un esfuerzo colectivo que integra terapias efectivas, apoyo social, educación y acceso a servicios de emergencia. La información y el apoyo continuo son esenciales para fortalecer la resiliencia y reducir el riesgo en esta población vulnerable.

Apoyo Social y Familiar

El apoyo social y familiar es un pilar fundamental en la prevención de conductas suicidas en pacientes con EMS. La carga emocional que conlleva estos trastornos puede volverse abrumadora, pero la presencia de amigos y familiares comprensivos puede marcar la diferencia.

Importancia del Apoyo

El respaldo emocional contribuye a contrarrestar la sensación de aislamiento que a menudo experimentan las personas con esquizofrenia, trastorno bipolar y trastorno depresivo mayor. La comprensión y la aceptación por parte de amigos y familiares desempeñan un papel crucial en el proceso de recuperación.

Consejos para Brindar Apoyo:

- **Escucha Activa:** Prestar atención genuina a lo que el paciente tiene para decir es esencial. La escucha activa implica validar sus sentimientos y mostrar empatía.
- **Comunicación Abierta:** Fomentar un entorno donde la comunicación sea abierta y libre de juicios facilita que el paciente comparta sus pensamientos y emociones sin temor al rechazo.
- **Participación en Tratamiento:** Involucrarse en el proceso de tratamiento puede fortalecer la conexión emocional. Acompañar al paciente a consultas médicas o terapias demuestra un compromiso tangible.

Acceso a Recursos de Salud Mental

Informar sobre el acceso a recursos de salud mental es esencial para garantizar que aquellos con EMS encuentren la ayuda que necesitan.

Disponibilidad de Servicios:

Destacar la existencia de servicios de salud mental y cómo acceder a ellos elimina barreras potenciales. Informar sobre clínicas, hospitales y profesionales especializados es fundamental para una búsqueda efectiva de ayuda.

Buscar Ayuda Profesional:

Educar sobre la importancia de buscar ayuda profesional es crucial. Desmitificar el proceso y destacar los beneficios del tratamiento especializado, ya sea mediante terapia, medicación o ambos, puede alentar a los pacientes a dar el paso necesario para mejorar su bienestar.

Abordar el Estigma:

El estigma asociado con la salud mental a menudo impide que las personas busquen ayuda. Explicar que las enfermedades mentales son trastornos médicos tratables, al igual que cualquier enfermedad física, contribuye a normalizar la búsqueda de asistencia.

Fomentar la Educación:

Proporcionar información educativa sobre los trastornos específicos, sus síntomas y opciones de tratamiento ayuda a eliminar malentendidos y reduce la discriminación. Cuanto más se comprenda, menos prevalecerán los prejuicios.

En la prevención de conductas suicidas en pacientes con EMS, el apoyo social y el acceso a recursos de salud mental son elementos cruciales. Fomentar un entorno comprensivo y educar sobre la disponibilidad de servicios especializados contribuye a construir una red sólida que protege y apoya a quienes enfrentan estos desafíos. La información y la empatía son herramientas poderosas en la lucha contra el estigma y la promoción de la salud mental.

Historias de Éxito y Recuperación:

Las historias de éxito y recuperación son faros de luz que iluminan el camino para aquellos que enfrentan enfermedades mentales severas como la esquizofrenia, el trastorno bipolar y el trastorno depresivo mayor. Incluir testimonios reales de personas que han superado momentos difíciles no solo ofrece inspiración, sino que también desafía estigmas y brinda esperanza tangible.

Inspiración a Través de Testimonios:

Presentar relatos personales de individuos que han atravesado el túnel oscuro de la enfermedad mental puede cambiar la percepción y demostrar que la recuperación es posible. Estos testimonios pueden abordar las luchas específicas asociadas con cada diagnóstico, cómo buscaron ayuda y las estrategias que utilizaron para superar los desafíos.

Importancia de Buscar Ayuda:

Las historias de éxito resaltan la importancia de buscar ayuda profesional y seguir tratamientos efectivos. Desmitificar el proceso de tratamiento y mostrar cómo la combinación de terapias, medicación y apoyo social ha sido fundamental puede alentar a otros a dar el paso hacia la recuperación.





Conclusiones y Mensaje de Esperanza

Es esencial reforzar el mensaje de que la prevención de conductas suicidas es posible, incluso en aquellos con enfermedades mentales severas. La recuperación no solo es un concepto teórico sino una realidad alcanzable.



Mensaje de Esperanza:

Subrayar que la salud mental es un viaje, no un destino, y que cada pequeño paso hacia la mejora cuenta. Transmitir esperanza implica reconocer que el camino puede ser desafiante, pero destacar que existen recursos, tratamientos efectivos y comunidades solidarias que acompañan en el proceso.



Proporcionar Recursos Adicionales:

Concluir la cartilla ofreciendo recursos adicionales y contactos de organizaciones especializadas amplía el apoyo más allá de las páginas del documento. Proporcionar líneas de ayuda, sitios web informativos y servicios de atención brinda a los lectores herramientas tangibles para continuar su búsqueda de apoyo.

Apoyo Continuo:

Mencionar organizaciones que se dedican a la salud mental y proporcionar información de contacto refuerza la idea de que el apoyo no termina con la lectura de la cartilla. Asegurar a los lectores que hay comunidades dispuestas a respaldarlos en su camino hacia la recuperación es esencial para consolidar el mensaje de esperanza.



Conclusiones Finales

La prevención de conductas suicidas en pacientes con EMS requiere un enfoque integral que combine información educativa, apoyo social y testimonios de superación. Al mostrar historias de éxito, reforzar mensajes de esperanza y proporcionar recursos continuos, esta cartilla se convierte en una herramienta valiosa para aquellos que buscan comprender, prevenir y superar las dificultades asociadas con estos trastornos. La esperanza es el catalizador de la recuperación, y esta cartilla aspira a encender esa llama en cada lector.



