

Plan de Seguridad

Protocolos en comportamiento suicida y comorbilidades

Dr. Cristian Molina



Entorno seguro: establecer comunicación y adquirir confianza



Establezca un **ambiente favorable** antes de hacer las preguntas.



Pregunte claramente acerca de la autolesión.



Cuando le pregunte a la persona acerca del suicidio, **la pregunta se debe** hacer en conexión con un punto anterior que tenga **relación con el problema.**

¿Cómo hacer las preguntas?

- ¿Usted ha pensado en lastimarse?
- ¿Usted ha hecho algunos planes para terminar con su vida?
- ¿Cómo está planeando hacerlo?
- ¿Usted tiene una pistola/pesticidas u otro medio disponible para terminar con su vida?
- ¿Ha considerado cuándo hacerlo?

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
#HABLEMOS

MITO: QUIENES HABLAN DE SUICIDIO NO TIENEN LA INTENCIÓN DE COMETERLO.

FALSO

VERDAD: QUIENES HABLAN DE SUICIDIO PUEDEN ESTAR PIDIENDO AYUDA O APOYO. UN NÚMERO SIGNIFICATIVO DE PERSONAS QUE CONTEMPLAN EL SUICIDIO PRESENTAN ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y PUEDEN CONSIDERAR QUE CARECEN DE OTRA OPCIÓN.

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud

OPS

No supongas

NO suponemos que una persona esta bien porque esta vivo o viva.

NO suponemos que alguien tiene que estar bien, porque tiene que estar “bien”

NO MINIMIZAMOS

NO Hacemos comentarios simplistas o consejos.

Entorno seguro: establecer comunicación y adquirir confianza



Trate a la persona con **respeto**.



Asegúrese de ver a la **persona en privado** si es culturalmente posible.



No trate de usar valores morales o culturales para hacer que la persona se sienta culpable acerca de sus pensamientos, planes o actos suicidas.

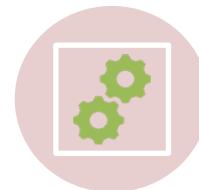


Sea sensible a la **angustia emocional**.

Evalúe los factores de riesgo.



Incluya a los cuidadores en la evaluación y manejo, si la persona acepta.



Utilice las **estrategias esenciales**.

Plan de Seguridad

Un plan de seguridad contra el suicidio es un conjunto escrito de instrucciones que crea para usted mismo, junto con un profesional de salud, como un plan de contingencia en caso de que comience a tener pensamientos sobre hacerse daño.

Contendrá una serie de pasos gradualmente crecientes que seguirá, procediendo de un paso al siguiente, hasta que esté a salvo.

PLAN DE SEGURIDAD

1

- Restringir / reducir el acceso a medios letales.

2

- Generar estrategias de solución no suicidas (reducir factores de vulnerabilidad y/o aumentar la tolerancia al malestar).

3

- Activar / Buscar red de apoyo .

4

- Generar una frase de afrontamiento (retomar las razones para vivir).

5

- Identificar formas de resolver problemas para llevar a cabo el plan .

6

- Generar compromiso para mantenerse con vida .

1. Restringir acceso a medios letales

1. Evaluar el acceso a medios (cuerdas, cuchillos, hojas de afeitar, armas o medicamentos).
2. Promover el eliminar, guardar o alejarse de los elementos potencialmente peligrosos.
3. Usar redes de apoyo (si la persona toma un medicamento que podría usar para provocar una sobredosis, animarla a que alguien más lo tenga y se lo administre según las indicaciones médicas).

PLAN DE ESTABILIZACION - COPIA DEL CONSULTANTE

Diplomado OPS/OMS-UNAM

Formas de reducir el acceso a medios letales:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Reducir factores de vulnerabilidad

1. Pregunte sobre los estresores psicosociales actuales: evalúe cualquier situación de maltrato, abuso (ej. Violencia doméstica), negligencia o acoso.
2. Evitar/prevenir **reexposición a eventos altamente estresantes**.
3. Lluvia de ideas para buscar soluciones o vías para enfrentarse a los estresores.
4. Aumentar la tolerancia al malestar en caso de no poder evitarlos.

PLAN DE ESTABILIZACION - COPIA DEL CONSULTANTE

Diplomado OPS/OMS-UNAM

Cosas que puedo hacer de forma diferente cuando me enfrento a una crisis suicida (afrentamiento alternativo):

1. _____
2. _____
3. _____

3. Activar red de apoyo

¿Quién forma parte de mi red de apoyo?

Las personas a las que puedo buscar para disminuir mi malestar emocional

TARJETA CORTA-FUEGOS

Voy a contactar con **mis apoyos**:

1. Tel:
2. Tel:
3. Tel:
4. Tel:
5. Tel:

A mis apoyos les contaré cómo me siento y qué es lo que estoy pensando. Seré sincero/a con ellos. Intentaré no encontrarme sólo/a en este momento y que alguno de mis apoyos esté conmigo.

NOTA: Identifique a los miembros de la familia que pueden dar apoyo e implíquelos si es apropiado y si es posible.

Ofrezca apoyo al familiar. Cuando esté disponible, apoye la implicación en grupos de autoayuda o grupos familiares de apoyo.

TARJETA CORTA-FUEGOS

Yo, *(escribe tu nombre)*
en el momento en que observe mis propias **“señales de alarma”** que me dicen
que estoy empezando con la ideación de suicidio:

1.
2.

En caso de que me siga encontrando mal puedo **llamar a los siguientes recursos de ayuda:**

1.
2.
3.

En caso de que mi PLAN falle y exista un riesgo inminente: LLAMARÉ AL 911 o al Teléfono línea de la vida o acudiré a urgencias del hospital más cercano.

PLAN DE SEGURIDAD TARJETA CORTA FUEGO

A continuación, elaboraremos un plan de seguridad que te permita tomar decisiones oportunas y activar tu red de apoyo cuando lo necesites.

1

Reflexionaremos sobre las señales de alarma y qué problemas o situaciones son detonantes de un estrés insoportable.



2

Restricción de medios: eliminar la posibilidad de acceder a un medio para hacerse daño, con o sin la intención de quitarse la vida.



1

2

3



Considerar a las personas que más me apoyan:

3

1

Tel: _____

2

Tel: _____

3

Tel: _____

4

Tel: _____

5

Tel: _____

Son las personas con las que siento más confianza y seguridad, que puedo llamar y ser sincero.
"Permitete a ti mismo(a) ser escuchado y apoyado"



Yo..... en el momento en que observe mis propias señales de alarma, que me indican el inicio de la ideación suicida puedo hacer lo siguiente para ayudarme a reducir mi malestar:

4

1

2

3

Son actividades que me ayudarán a distraerme y mejorar mi estado de ánimo.



En caso de que mi plan falle y me encuentre en riesgo inminente llamaré al 911, al teléfono de la línea de la vida 800 911 2000 o acudiré a urgencias del hospital más cercano.

5

PLAN DE ESTABILIZACIÓN – COPIA DEL CONSULTANTE Diplomado OPS/OMS-UNAM

Atendiendo al tratamiento según lo programado:

Posibles obstáculos:

Soluciones que voy a intentar:

1. _____ 1. _____

2. _____ 2. _____

Sí _____ NO _____ ¿El consultante entiende y está de acuerdo con el plan de tratamiento?

Sí _____ NO _____ ¿Existe peligro inminente y se recomendó la hospitalización?

6. Compromiso para mantenerse con vida

Reforzar el uso de las estrategias que se le enseñaron, antes de que se haga daño.

Darle la seguridad de que se le acompañará en el proceso **sin juzgarle** y que el espacio terapéutico/centro de atención, está disponible si lo necesita.

Establecer un **compromiso mutuo**: *“si te mantienes con vida para la próxima semana, te puedo enseñar más estrategias que te pueden ayudar a enfrentar los problemas de una forma más efectiva o bien ayudarte a encontrar a alguien que pueda hacerlo”*.

Autocuidado de la familia y del entorno

Esta estrategia debería estar presente durante todo el proceso de ayuda a nuestro familiar. No podemos dejar a un lado el cuidado o autocuidado de la familia o entorno de la persona con riesgo suicida.

Seguir todas las recomendaciones de esta Guía supone un coste para quien ha de llevarlo a cabo y debemos ser conscientes de que, a pesar de que superemos los mitos que rodean a la conducta suicida, identifiquemos las señales de alerta y pongamos en marcha todas las medidas preventivas recomendadas, es posible que no podamos controlar a nuestro familiar las 24 horas del día, no debiendo tampoco adoptar el papel de profesionales de la salud.

En caso necesario, los familiares y el entorno de la persona con riesgo suicida también deben solicitar ayuda especializada



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME
SECRETARIADO TÉCNICO DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES



SAP
SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

Gracias

