

Activación de la Red de Apoyo

PROGRAMA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Activación de la Red de Apoyo



La activación de la red de apoyo tiene como propósito que el personal de salud brinde herramientas, tanto al paciente como a su familiar o acompañante, para que afronten la situación de crisis generada por la identificación de ideación suicida o un intento de suicidio.

Consiste en un par de intervenciones que pueden ser realizadas por personal de salud no especializado, adecuadamente capacitado.

Carta de Sensibilización



STCONSAME
SECRETARIADO TÉCNICO DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL

La carta de sensibilización es el primer paso de un procedimiento sencillo. Es una intervención breve de primer contacto, que promueve la red de apoyo y la continuidad del tratamiento.

Es una acción psicoeducativa con el propósito de:

- Promover la red de apoyo
- Reducir el estigma y autoestigma
- Crear esperanza
- Motivar la adherencia a la indicación para continuar su tratamiento.



Encuadre

Está dirigida para el paciente y familia o acompañante.

Diseñada para que la utilice personal de salud no especializado que cuente con capacitación y asesoría.

1. Dirigida a paciente y familiar o acompañante.
2. El personal explica: “realizaré la lectura de una carta como parte de un protocolo de salud, después de haber ocurrido una autolesión con o sin intencionalidad suicida”.
3. Después de darle lectura, la firma el paciente, acompañante y personal; y se anexa al expediente con copia para el paciente

Nota: También se puede utilizar cuando se refiere a una persona desde un centro de salud a otro establecimiento de salud más especializado con adecuación al contexto.

Carta de Sensibilización



¿Qué hacer frente al riesgo de suicidio?

Activación de la Red de Apoyo

Usted y las personas que le apoyan se encuentran ante un importante problema de salud y su recuperación requiere dedicación, esfuerzo, resistencia, reflexión y trabajo en equipo.

Sin embargo, no están solos, pues ante la importancia de atender a personas que han deseado dejar de vivir, se cuenta con personal de salud capacitado, para actuar de inmediato por la posibilidad de que se presente o aumente la ideación, un intento de suicidio, o un suicidio; y principalmente para atender el sufrimiento emocional con tratamiento especializado.

Entendemos que parte del problema tiene que ver con estados emocionales difíciles de tolerar, así como pensamientos obsesivos y conductas que les hacen daño; pero también problemas con otras personas significativas, probablemente se sienten solos(as), lastimados(as), defraudados(as) de sí mismos(as) o de otros, cansados(as) y sin esperanza.



¿Qué hacer frente al riesgo de suicidio?

Activación de la Red de Apoyo

Por lo anterior, es importante asistir a un tratamiento especializado en salud mental, donde encontrarán un espacio de comprensión y reflexión en el que recibirán apoyo para buscar soluciones eficaces para sus problemas.

Debido a estas razones, ustedes recibirán orientación y tratamiento por parte del personal de salud; recuerden que estos problemas no se resuelven echándole ganas, no es por falta de voluntad, es una situación compleja que requiere atención profesional inmediata, para recuperar un buen estado de ánimo y conseguir mejores resultados.

Por lo tanto, a continuación, nuestro personal de salud, les dará indicaciones para colaborar con ustedes para afrontar la situación.

En una situación de emergencia Marca a La Línea de la Vida: 800-911-2000



Plan de Seguridad



2022 *Ricardo Flores*
Año de Magón
PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA

¿Qué hacer frente al riesgo de suicidio?

Activación de la Red de Apoyo

Es un plan de seguridad diseñado para que lo implemente personal clínico no especializado, responsable del apoyo a las familias en el proceso de referencia.

Se realiza después de la lectura de la carta de sensibilización con el propósito de promover recursos para afrontar situaciones que pueden desencadenar nuevamente ideación suicida severa.

Se debe realizar dentro de una atmosfera de colaboración, respetando la autonomía del paciente.



Encuadre

Está dirigida al paciente y una vez concluido se dan indicaciones al familiar o acompañante

Debe ubicarse en un lugar con privacidad.

Se realiza de acuerdo a los siguientes pasos (imagen en siguiente pagina):

1. Restricción de medios: reducir la posibilidad de acceso a los posibles métodos con los que se puede hacer daño (medicamentos, cuchillos, otras sustancias toxicas, armas de fuego, etcétera).
2. Escribir teléfonos de personas en quien puede depositar su confianza en momentos de crisis o para llamadas recreativas.
3. Escribir tres actividades de recreación que contribuyan a un buen estado de ánimo o ayuden en caso de iniciar una crisis emocional.
4. Que el plan contenga teléfonos de líneas de atención en crisis, tanto locales como nacionales.
5. Para concluir, se llama al familiar o acompañante para que colaboren con la restricción de medios y darle indicaciones sobre el acompañamiento y apoyo constante a la persona en riesgo de suicidio; así como las medidas a tomar en caso de que evolucione negativamente.

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 insostenible.



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



Conclusiones

- La Activación de Red de Apoyo NO debe ser realizado por personal sin capacitación y supervisión.
- La intervención contribuye a reducir el estigma.
- Son un instrumento de psicoeducación y alfabetización sobre el comportamiento suicida.
- Contribuye para generar un vínculo con el personal de salud que mejora la calidad del servicio.
- Son herramientas para el personal de salud.



¡Gracias!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME

SECRETARADO TÉCNICO DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



2022 *Ricardo Flores*
Año de Magón

PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA