



Evaluando el Riesgo de Suicidio

El suicidio es un problema de salud mental significativo, con las tasas de suicidio aumentando sobre el 30% en los pasados 10 años. El suicidio es la segunda causa de muerte entre las personas de edades de 10 a 34 años, la cuarta entre las personas de edades de 34 a 54 años, la quinta entre las personas de 45 a 54 años, y la décima causa de muerte entre la población en general (www.cdc.gov/suicide). A pesar de que estas estadísticas son alarmantes, es importante recordar que existen factores que pueden ayudar a prevenir el suicidio y pasos que se pueden tomar para intervenir y proveer apoyo. Esta guía provee información básica para evaluar el riesgo de suicidio.

Haciendo la Pregunta

Preguntarle a alguien si están pensando en suicidarse puede sentirse muy incómodo. A pesar de esto, es importante que haga las preguntas de manera clara y directa. Puede escoger introducir el tema en una variedad de maneras, pero debe hacer la pregunta, “¿Ha pensando en quitarse la vida?” No utilice eufemismos, sea directo y enfóquese en los hechos. A continuación se encuentran algunos ejemplos.

A veces cuando las personas se sienten muy tristes o deprimidas, piensan en suicidarse.
¿Ha pensando en quitarse la vida?

Cuando las personas se sienten agobiadas con emociones, a veces piensan en suicidarse.
¿Ha pensando en quitarse la vida?

Hay momentos en los que todo parece estar yendo mal en nuestras vidas y sólo queremos morir.
Durante este tiempo, pensamos que estaríamos mejor muertos y querríamos hacer algo para suicidarnos.
¿Ha pensando en quitarse la vida?

Información Valiosa para Recopilar

Pregúntele a la persona si ha pensado acerca de un plan a seguir para suicidarse. Asegúrese de recibir respuestas a las siguientes preguntas (en inglés, las 3 W).

- ¿Cuál es el plan que estaba pensando? (What?)
- ¿Dónde se iba a suicidar? (Where?)
- ¿Cuándo se iba a suicidar? (When?)

¿Tienes acceso a medios para quitarse la vida (ej. pistolas, pastillas)?

¿Alguna vez ha intentado suicidarse? Si la respuesta es “sí”, ¿cómo? ¿Cuándo?

¿Recibió ayuda/tratamiento luego de intentar suicidarse?

Haciendo un Referido

El conectar a una persona que está pensando en quitarse la vida a servicios de salud mental puede ser un factor protector en contra del suicidio.

Haga el referido con la persona a su lado.

Confirme que la cita o evaluación sea programada.

Coordine para que alguien acompañe a la persona a su cita de seguimiento.

Riesgo Inminente

Si usted determina que la persona está en riesgo inminente y que necesita evaluación y servicios de manera inmediata, por favor llame al 911 o al número local de emergencias.

Qué no hacer

No deje la persona sola.

No confíe en su palabra diciendo que va a buscar ayuda o que le garantice que no se va a suicidar.

No tome las respuestas de manera literal.

A una persona que se encuentre en riesgo, no solamente le provea el número de ayuda para dejarlo ir.

Qué hacer

Asegúrese que usted u otra persona tenga contacto visual con la persona en riesgo en todo momento.

Asegúrese de tener un pariente/guardián con la persona una vez salga que usted ya no tenga contacto visual con la persona en riesgo.

Si sospecha que la persona no está siendo honesta, sea precavido y refiérala.

Asegúrese de tener números de líneas de ayuda a la mano para proveerle a la persona, inclusive si está refiriéndola.

Hay varios cuestionarios formales basados en la evidencia que puede utilizar para guiarlo a través del proceso de evaluación de suicidio. Por favor acceda y revise las guías:

Escala Columbia para evaluar la seriedad de la ideación suicida (C-SSRS): bit.ly/3ttcumi

Herramienta para la Detección del Riesgo de Suicidio (ASQ): bit.ly/3goxQ0k

Si necesita ayuda para usted u otra persona, contacte el Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-8255 o a través del chat en línea en suicidepreventionlifeline.org

¡Hablamos español!

Para más información sobre el MHTTC del Noreste y el Caribe, por favor contacte:

Katty Rivera, M.Ed. katty@shp.rutgers.edu

Caribel Sanabria Vélez, Ph.D. cs1594@shp.rutgers.edu