



SI VE ALGO EN EL CUIDADO DE LA SALUD, ¡DÍGALO!



Los proveedores de servicios de salud presentan un riesgo significativo de estrés y quemazón laboral en comparación con la población en general, lo que puede provocar condiciones de salud mental como insomnio, ansiedad, consumo de sustancias y sentimientos de depresión. Agregue a eso la carga del COVID-19, el dolor y otras pérdidas, las tasas de suicidio en proveedores de salud están aumentando. ¡Todos podemos hacer la diferencia!

¿CÓMO SÉ SI ALGUIEN ESTÁ PASANDO POR DIFICULTADES EN LA SALUD MENTAL?

A veces, el comportamiento puede decirle que alguien está pasando por dificultades y las cosas que dicen le darán una señal. Existen señales que pueden ayudar a identificar que su compañero de trabajo o amigo puede estar teniendo dificultades. A continuación, se muestran algunos ejemplos de cosas a las que debe prestar atención y sobre las que preguntar, especialmente si son nuevas para la persona:

- Cambios en el sueño (poco o demasiado)
- Retraimiento o aislamiento
- Actuar ansioso o agitado
- Comportamiento imprudente
- Regalar artículos personales de valor
- Tener cambios de humor extremos
- Incrementar el uso de alcohol o drogas



Si la persona está hablando de...

- Sentirse desesperado o no tener motivos para vivir
- Ser una carga para los demás
- Buscar venganza
- Sentirse atrapado o tener un dolor insoportable
- Querer morir o suicidarse

De SAMSHA, 2021

PRÓXIMOS PASOS: ¿QUÉ PUEDO HACER?

Si ve o identifica señales preocupantes, hágale saber a la persona que le importa y que desea ayudar.

Algunos ejemplos de preguntas para hacer:

- ¿Estás bien?
- Parece que estás pasando por momentos difíciles, ¿qué puedo hacer para ayudarte?
- ¿Con quién puedo comunicarme para brindarte apoyo en este momento?





Suponga que es posible que usted sea la única persona que sepa que este colega está pasando por dificultades. Si la persona está muy angustiada, es posible que deba preguntar:

- ¿Estás pensando en hacerte daño?
- ¿Estás planeando terminar con tu vida?
- ¿Estás pensando en suicidarte?

Mientras sigue hablando con la persona, puede apoyarla a buscar ayuda.

- Déjame ayudarte a encontrar a alguien con quién hablar.
- Buscar ayuda es lo que los profesionales de la salud fuertes hacen.

Si cree que la persona está teniendo muchas dificultades y podría lastimarse en este momento, vaya con ella a la sala de emergencias para que la examinen o llame al 911.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER



SE DEBE preguntar acerca de su bienestar y si sienten que quieren hacerse daño. Esto **no** aumentará la probabilidad de que la persona se haga daño.

SE DEBE preguntar acerca de sus dificultades. Esto pudiera ser un alivio para la persona y le muestra que a usted le importa.

SE DEBE preguntar dónde prefiere la persona recibir servicios de salud mental, de ser posible.



NO SE DEBE bromear acerca de la situación. Esto pudiera minimizar el dolor de la persona y disminuir la confianza que tengan para con usted.

NO SE LE DEBE decir a la persona cómo sentirse ni minimizar su experiencia. Esto podría hacer que la persona sienta que no puede confiar en usted.

RECURSOS

Línea Nacional de Prevención del Suicidio:

1-800-273-TALK (inglés)

1-888-628-9454 (español)

Referencias:

Braquehais, M. D., González-Irizar, O., Nieva, G., Mozo, X., Llavayol, E., Pujol, T., ... & Bruguera, E. (2020). Assessing high risk of suicide amongst physicians and nurses in treatment. *Psychiatry Research*, 291, 113237. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113237>

Choffet, A., Davidson, J., Lee, K. C., Ye, G., Barnes, A., & Zisook, S. (2021). A comparative analysis of the substance use and mental health characteristics of nurses who complete suicide. *Journal of Clinical Nursing*, 30(13-14), 1963-1972. <https://doi.org/10.1111/jocn.15749>

Ji, Y. D., Robertson, F. C., Patel, N. A., Peacock, Z. S., & Resnick, C. M. (2020). Assessment of risk factors for suicide among US health care professionals. *JAMA Surgery*, 155(8), 713-721. <https://doi.org/10.1001/jamasurg.2020.1338>

Melnyk, B. M. (2020). Burnout, depression and suicide in nurses/clinicians and learners: an urgent call for action to enhance professional well-being and healthcare safety. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 17(1), 2-5. <https://doi.org/10.1111/wvn.12416>

SAMHSA (2021). *Suicide prevention*. <https://www.samhsa.gov/find-help/suicide-prevention>

