



Boletín No. 034



Foto: Tomada de Shutterstock

¡Salve una vida! Con primeros auxilios psicológicos se puede frenar el aumento en casos de suicidio

- *Docentes de la Facultad de Psicología de la Universidad CES explican en qué consisten los primeros auxilios psicológicos para prevenir esta conducta.*
- *Solo en 2019, el Instituto Colombiano de Medicina Legal reportó el suicidio de 2.550 personas en el país.*

Medellín, julio 2 de 2020. ¿Sabía que 8 de cada 10 casos de suicidio son avisados y se pudieron evitar? Si. Por medio de la implementación de una estrategia de intervención en crisis conocida como primeros auxilios psicológicos, las personas presentes en el entorno familiar, laboral o social de una persona con ideación suicida puede prevenir estos comportamientos, que ponen al descubierto una grave problemática de la salud mental en Colombia.

De acuerdo con el último informe anual del Instituto Colombiano de Medicina Legal, en Colombia se reportaron 2.550 suicidios entre enero y diciembre de 2019. Del total de casos, 2.032 correspondía a hombres y los 518 restantes a mujeres. En 2018 fueron 2.464 muertes.

Para el docente y coordinador de la Maestría en Clínica Psicológica de la Facultad de Psicología de la Universidad CES, Juan Carlos Jaramillo Estrada, el fenómeno cada vez es más visible, pero no se puede interpretar de una manera simplista. Por



el contrario, corresponde a condiciones de reorganización social bastante complejas.

“Si miramos las estadísticas de Medicina Legal o las de las secretarías de salud, los casos están en aumento en Colombia, en Antioquia y en Medellín. Efectivamente hay un aumento de casos, no solo de suicidios, sino de intentos de suicidio”, apuntó el coordinador Jaramillo Estrada.

Para el académico de la Universidad CES de Medellín, las personas jóvenes son las más propensas a desarrollar estos comportamientos. La mayor prevalencia de casos se ubica en el rango de 15 a 44 años de edad, siendo el grupo de mayor riesgo es el que está entre los 20 y 24 años, toda vez que es el que tiene las mayores tasas.

“Pero hay casos de niños de 5 a 9 años reportados como suicidio por Medicina Legal. Y hay algo que se está registrando es que los mayores de 65 años tienen unas tasas muy altas, de 8,44 por cada 100.000 habitantes en las personas entre 75 y 79 años”, añadió.

Frente a este panorama, los psicólogos e investigadores plantean tener en cuenta algunas señales de alarma que evitarían que se lleven a cabo estas conductas. Por ejemplo, son signos de alerta cambios en el estado de ánimo o en las rutinas que sean sostenidos en el tiempo, dejar de practicar actividades que le agradan, comenzar a vender objetos valiosos para ellos o, incluso, verbalizar sus intenciones. Es importante tomarse muy en serio frases como:

“Ustedes estarían mejor sin mí”, “Yo solo soy un estorbo” “No sirvo para nada”, “la vida no importa”, dicen. Se ha encontrado que 8 de cada 10 personas que se suicidan de alguna manera avisaron acerca de sus intenciones. Por ello, nosotros tenemos que escuchar de manera atenta y ayudarles”, enfatizó el psicólogo.

Pero... ¿Qué hacer en caso de presentarse una situación de riesgo? Una actividad preventiva bastante útil es tener presente cuales son las redes de apoyo y atención con las que se cuenta: que personas cercanas, familiares o amigos, serian aquellos a quienes podríamos recurrir en caso de necesitarlos, y los lugares de atención a los cuales acudir, tales como las líneas telefónicas de ayuda o los servicios de urgencia. Se recomienda tener sus datos de contacto en un lugar visible. Entre las más relevantes esta la línea de atención 444 44 48 y el número de emergencias 123. También es importante que se tenga clara la dirección del servicio de urgencias al cual se podría acudir en caso de necesitarlo.

Además de ello, desde la Universidad CES se propone tener en cuenta los siguientes primeros auxilios psicológicos:

- **No evite o minimice la situación:** a veces por la angustia o temor que puede generar una situación límite, se tiende a “pasar de largo” y evitarla, justificando dicha



acción con que “eso es que está llamando la atención” o “esto se le va a pasar”. En este caso, tenga en cuenta que, si está llamando la atención, pero en sentido positivo, o sea, no es una pataleta, no es un capricho, es un llamado de atención por la vida, por lo que es importante escucharla o, en caso de sentirse incapaz, buscar alguna otra persona que lo haga.

-No deje sola a la persona. Es muy importante que alguien permanezca al lado de la persona en problemas. Ya sea en silencio o conversando, es necesario hacerle sentir que no está sola. Por ello, acompáñela, incluso a pesar de ella.

- Escuche con atención: Permítale expresar lo que siente sin juzgar o culpabilizar. La mejor estrategia que puede utilizar es preocuparse sinceramente por saber que le pasa, siempre con miras a que sienta que hay otro allí que se preocupa por él y lo acompaña.

- Focalice en el problema presente: Centre la conversación en aspectos propios del presente, aquí y ahora. No trate de resolver cuestiones pasadas o futuras.

-Ofrezca una ayuda concreta: pregúntese y pregúntele ¿Qué le serviría en este momento? ¿Llamar a alguien específico? ¿Darle una bebida caliente? ¿Acompañarla hacia un lugar más tranquilo y reservado? La mejor ayuda en los primeros auxilios psicológicos es aquí y ahora.

-Evite los lugares comunes: No intente explicarle las razones de lo que le pasa ni tampoco le ofrezca alternativas de solución genéricas tales como “todo pasa siempre, ya verás” o “los seres humanos podemos con todo, animo”.

-No discuta, no confronte: Simplemente escúchela y entienda que en ese momento se encuentra en crisis, tratando de resolver sus problemas de una manera inadecuada. Ya habrá tiempo para que los especialistas conversen con ella acerca de sus sentimientos, pensamientos y acciones.

- Esté atento a su propia angustia: Es necesario reconocer aquellos pensamientos o sentimientos que le genera el acompañamiento en primeros auxilios con el fin de evitar que estos se mezclen con los de la persona en crisis. En caso de sentirse mal o incapaz de continuar acompañándola, es válido buscar a alguien más que lo haga.

Descargue [aquí](#) el kit de prensa (Video, audio y fotos)

