

GUÍA PRÁCTICA EN PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN PERSONAS MAYORES



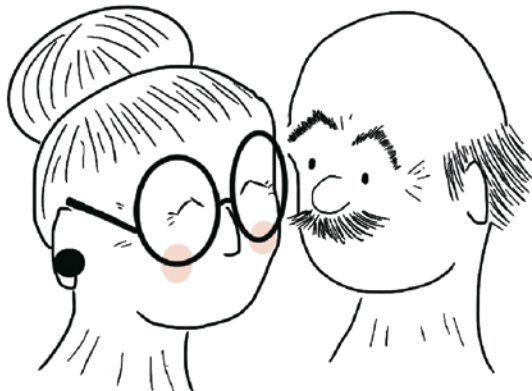
Estrategia de Prevención del Suicidio en Aragón

Con la autorización de la subsecretaria de Salud Pública
División de prevención y control de enfermedades
Departamento de Salud Mental
Ministerio de Sanidad
Gobierno de Chile
(Santiago, 7 de septiembre de 2021)

La adaptación y revisión de esta guía surge de un trabajo colaborativo entre profesionales pertenecientes a: Instituto de Investigaciones Sanitarias de Aragón, Servicio Aragonés de Salud, Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Ayuntamiento de Zaragoza, Dirección general de Salud Pública, Sociedad Aragonesa de Geriátría y Gerontología, y Cruz Roja.

Ilustraciones de portada y contraportada: **Maite Mutuberría**
Ilustraciones del interior: **Patricia Gracia García**

NO es normal sentirse constantemente triste o solo en la vejez



¿Sabías qué?

- Muchas personas piensan que es normal sentirse triste o aislarse de los demás, pero esto puede corresponder a problemas de salud mental que tienen tratamiento.
- Una de cada cinco personas de más de 60 años de edad vive con alguna enfermedad de salud mental.
- La demencia y la depresión son las enfermedades de salud mental más comunes en este grupo de edad. Seguido por los trastornos de ansiedad y abuso de alcohol.
- Las personas mayores son el grupo de edad donde es más frecuente el suicidio.

Yo, ¿Puedo ayudar en algo?

Muchas veces nos preguntamos si realmente podemos hacer algo útil, al sospechar que una persona mayor está con un problema en su salud mental.

Con certeza podemos decir que sí podemos, que es posible ayudar a mejorar la salud mental de una persona mayor, y así también disminuir el riesgo de suicidio.

¡Tú puedes hacer algo!

El suicidio no es culpa de nadie
y es responsabilidad de todos.

¿En qué situaciones puede estar en riesgo la salud mental de una persona mayor?

Estas situaciones pueden aumentar la vulnerabilidad para la aparición de un problema de salud mental en las personas mayores.

- Enfermedad crónica (de larga duración, por ejemplo: artrosis).
- Diagnóstico reciente de una enfermedad temida (cáncer, demencia, etc).
- Hospitalizaciones recurrentes o prolongadas.
- Cambios recientes o frecuentes de lugar habitual de residencia.
- Estar sufriendo abuso o maltrato (físico, psicológico, económico etc).
- Duelo de menos de 1 año o viudedad reciente.
- Cuidar a una persona con dependencia.
- Dificultad para adaptarse a la jubilación.



Cuando una persona mayor vive alguna de estas situaciones, debemos estar especialmente atentos a la aparición de señales de alerta.

¿Cómo puedo saber si una persona mayor cercana está teniendo un problema en su salud mental?

Señales de alerta: cambios en la conducta.

Ponga atención a la aparición de cambios en su comportamiento:

- Aislamiento social.
- Quejas persistentes de memoria.
- Alteraciones de sueño.
- Preocupaciones excesivas acerca de la enfermedad y la muerte.
- Ansiedad de reciente inicio.
- Rechazo a alimentarse.
- Abandono del cuidado personal.



Mitos y realidades en torno al suicidio en las personas mayores



Mito	Realidad
La persona que se quiere matar, no lo anda diciendo.	8 de cada 10 personas que se suicidan, lo han expresado claramente.
Hablar o preguntar sobre suicidio, le mete la idea a la persona.	La sensación de tristeza, desesperanza puede disminuir si se siente escuchada.
Sólo los psiquiatras o psicólogos pueden prevenir un suicidio.	Cualquier persona puede colaborar en la prevención.
Cuando una persona se quiere suicidar, nada ni nadie lo detendrá.	La mayoría, cuando comunican las ideas de suicidio, esperan recibir ayuda.

¿Sabías qué?



las personas mayores son el grupo de edad en el que es más frecuente el suicidio.

Factores de riesgo suicidio en Personas Mayores

Hombre.	Dolor crónico.
Mayor de 80 años.	Depresión.
Bajos ingresos.	Enfermedades de sueño crónicas.
Aislamiento social.	Deterioro de memoria.
Viudez o separación.	Dificultades para escuchar o ver
Varias enfermedades físicas que limitan la autonomía.	Acceso a medios para auto infringirse daño.
Consumo de alcohol.	Historia de intentos previos.

Todos los factores pueden sumarse entre sí y aumentar el riesgo

Señales de Alerta de Suicidio en Personas Mayores

	<p>Señales en el discurso, decir que:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se siente una carga para otros.• No tiene razones para seguir viviendo.• Siente haber perdido la dignidad.• Se siente atrapado.• Se siente sin esperanzas.• Expelícitamente, que quiere matarse.
	<p>Señales en la Conducta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Abandonar actividades significativas.• Aumentar el consumo de alcohol o fármacos.• Impulsividad e imprudencia.• Aislamiento de la familia y amigos.• Buscar mecanismos para hacerse daño.• Hacer cartas de despedida.• Entregar elementos con valor sentimental a otros.
	<p>Señales físicas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dolor intenso o prolongado.• Aumento o disminución marcada en las horas de sueño.• Falta de energía extrema.• Disminución importante del apetito y del consumo de alimentos.
	<p>Señales anímicas, Empeoramiento de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Depresión.• Ansiedad.• Pérdida de intereses.• Irritabilidad y rabia.• Sentimientos de humillación.

Señales de ALARMA



Cuando tenemos algunos factores de riesgo o señales de alerta presentes es muy importante estar atentos a la aparición de alguna de estas señales

Verbales	Conductuales
<ul style="list-style-type: none">• Indirectas: Hablar de sentirse vacío, sin sentido “no sirvo para nada”, “voy a dejar de ser un estorbo”, “Pronto no se preocuparán más por mí”.• Directas: “me voy a matar”.	<ul style="list-style-type: none">• Buscar un método: acumular pastillas, adquirir un arma, revisar cuerdas etc.• Regalar sus pertenencias.• Poner sus asuntos en orden, hacer testamento.• Despedirse de personas significativas.

¿Qué puedo hacer?



¿Cómo acercarse a la persona mayor que piensas que está en riesgo? ¿Cómo preguntar?

- Busca un momento adecuado. Es decir, en privado y sin prisas, pero no esperes demasiado el momento perfecto. Ten presente que puede ser necesaria más que una sola conversación. **Por ejemplo invita a dar una vuelta o a tomar un café.**
- Manifiesta que quieres abordar un tema importante, desde el cariño o preocupación por el otro. **“Me atrevo a hablarlo porque eres importante para mi y me preocupas”.**
- Explica los motivos que te han llevado a conversar. **“He estado viendo algunos cambios en tu forma de actuar que me inquietan” “me preocupa cómo te puedes estar sintiendo”.**
- Haz preguntas abiertas, que no se acaben con un sí o un no, para favorecer la comunicación. **“¿Cómo te has estado sintiendo?” “¿Qué es lo que te está haciendo sentir mal?” “¿Qué es lo más complicado para ti?”.**
- Escucha con atención y respeto, sin juzgar.
- Muestra que lo que te ha contado es legítimo y válido. **“Es muy comprensible” “Debe ser muy duro para ti”.**
- Repítele lo que entendiste, para asegurar que has comprendido bien la situación. **“Entonces entiendo que...”.**
- Señala la necesidad de buscar ayuda competente. **“Existen profesionales preparados para ayudar a enfrentar lo que te está sucediendo”.**





¿Qué **SÍ** hacer?

Escuchar, sin juzgar.

Validar lo que la persona está sintiendo.

Acompañar.

Orientar a buscar ayuda profesional.

Una vez que una persona mayor ha pedido ayuda es importante seguir acompañándola.

Si es necesario, alertar a otras personas cercanas que puedan colaborar en estas mismas acciones.

Ofrecer ayuda con las gestiones necesarias para ser atendido en su red de salud.

Ofrecer ayuda en temas prácticos que puedan facilitar la vida cotidiana.

Mantener contacto frecuente personal o telefónicamente.

¿Qué **NO** hacer?

NO considerar que sentirse mal es una condición normal de la vejez.

NO señalar que es algo que pasará con el tiempo y que no requiere tratamiento.

NO insinuar que solo las personas débiles piden ayuda a los servicios de salud mental.

NO atribuirlo exclusivamente a elementos de índole religiosa.

NO descalificar lo que la persona está sintiendo.

NO hacerle sentir que es una carga.

NO suponer que porque está acompañado, no puede sentirse solo.

NO amenazar con institucionalizar u hospitalizar.

NO negar que existe el riesgo de autoagresión.

Factores que ayudan para fortalecer la salud mental en personas mayores

Pasar tiempo al aire libre



Mantener actividades sociales



Descubrir y mantener roles satisfactorios



Acercarse a la espiritualidad



Realizar actividades significativas y placenteras



Participar en actividades comunitarias



Realizar actividad física



¿Dónde y cómo puede buscar ayuda?

Puede encontrar ayuda de diferentes formas, dependiendo de la urgencia, de la gravedad o de lo que le sea de más fácil acceso.

Si necesita **atención urgente** puede llamar al **112** o acudir al hospital más próximo. Los servicios sanitarios y de urgencias están disponibles las 24 horas del día para ayudar a las personas a fortalecer su salud mental.

Para solicitar **ayuda no urgente**:

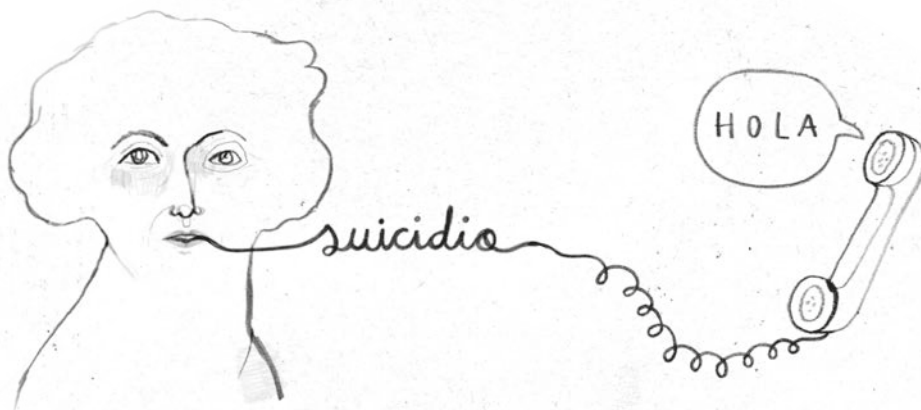
- Si quiere contactar con su enfermera o médico de cabecera llame a su Centro de Salud o pida cita en el:
 - 974 21 57 46 si vive en la provincia de Huesca
 - 978 62 33 45 si vive en la provincia de Teruel
 - 976 30 68 41 si vive en Zaragoza o su provincia
- Si lo que necesita es apoyo psicológico o hablar porque se siente mal puede llamar a:
 - Servicio de Atención Telefónica a Personas Mayores – 900 25 26 26
 - Teléfono de la esperanza – 976 23 28 28
 - Teléfono de la esperanza Prevención del suicidio – 717 003 717

Si va a realizar una consulta en la atención sanitaria privada, es importante cerciorarse de que se trate de un especialista en psiquiatría o psicología clínica.



Los problemas de salud mental y las ideas sobre el suicidio son más comunes de lo que pensamos, lo importante es pedir ayuda y estar atentos para apoyar a otros cuando nos necesiten

UNA LLAMADA A TIEMPO PUEDE SALVAR VIDAS



Instituto de Investigación
Sanitaria Aragón

