

Factores de riesgo y señales de alerta

Si bien no hay una única causa de suicidio, existen factores de riesgo y señales de alerta que podrían incrementar la posibilidad de intentarlo. Conocerlos puede salvar vidas.

¿Qué es lo que lleva a una persona a suicidarse?

No existe una única causa para el suicidio. El suicidio habitualmente sucede cuando los factores de estrés y los problemas de salud convergen y generan un sentimiento de angustia y desesperanza. La depresión es la enfermedad que más comúnmente se asocia al suicidio y con frecuencia no se diagnostica ni se trata. Las afecciones como la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias, en especial cuando no reciben un tratamiento, pueden incrementar el riesgo de suicidio. De todos modos, es importante tener en cuenta que la mayoría de las personas que se ocupan activamente de su salud mental eligen la vida.

Factores de riesgo de suicidio

Los factores de riesgo son características o situaciones que incrementan las posibilidades de que una persona intente quitarse la vida.

Factor de riesgo: Salud

- Trastornos de salud mental
 - Depresión
 - Problemas con el consumo de sustancias
 - Trastorno bipolar
 - Esquizofrenia
 - Rasgos de personalidad, como agresividad, cambios de humor y relaciones personales problemáticas
 - Trastorno de la conducta
 - Trastornos de ansiedad
- Enfermedades graves que generan dolor físico
- Daño cerebral traumático

Factor de riesgo: Ambiental

- Acceso a elementos letales, como armas de fuego y drogas
- Estrés prolongado por acoso, intimidación, relaciones personales problemáticas o desempleo
- Acontecimientos estresantes, como rechazos, divorcio, crisis financieras y otras transiciones o pérdidas que se experimentan en la vida
- Exposición al suicidio de otra persona o a relatos de suicidio gráficos o sensacionalistas

Factor de riesgo: Historia

- Intentos de suicidio anteriores
- Historial de suicidio en la familia
- Abuso, abandono o trauma en la infancia

Señales de alerta de suicidio

Algo que podemos observar cuando nos preocupa que una persona pueda tener intenciones suicidas son los cambios en su comportamiento o la aparición de conductas completamente nuevas. Es mucho más preocupante si este comportamiento nuevo o diferente se relaciona con un acontecimiento, una pérdida o un cambio doloroso. La mayoría de las personas que se quitan la vida muestran una o más señales de alerta, que se evidencian en lo que dicen o en lo que hacen.

Señal de alerta: Lo que dice

Si la persona habla acerca de:

- Quitarse la vida
- Sentirse sin esperanzas
- No tener una razón para vivir
- Ser una carga para los demás
- Sentirse atrapada
- Sufrir un dolor insoportable

Señal de alerta: Comportamiento

Comportamientos que podrían indicar riesgo, especialmente si están relacionados con un acontecimiento, una pérdida o un cambio dolorosos:

- Incrementa el consumo de alcohol o drogas
- Busca formas de quitarse la vida, incluso investigando métodos por internet
- Deja de participar en ciertas actividades
- Se aísla de familiares y amigos
- Duerme mucho o demasiado poco
- Visita o llama a otras personas para despedirse

- Regala pertenencias valiosas
- Muestra agresividad
- Siente fatiga

Señal de alerta: Estado de ánimo

Las personas que piensan en suicidarse normalmente demuestran uno o más de estos estados de ánimo:

- Depresión
- Ansiedad
- Pérdida de interés
- Irritabilidad
- Humillación/Vergüenza
- Agitación/Ira
- Alivio/Mejora repentina