Prevención del suicidio

Un desenlace fatal se podría evitar si se tienen en cuenta los factores de riesgo.

Por: Carlos E. Climent

Las razones por las cuales los pensamientos suicidas son tan difíciles de identificar, aún para los más cercanos, guardan relación con el hecho de tratarse de secretos que el suicida oculta con gran celo y por mucho tiempo. Y también porque para los allegados, el confrontarlo, resulta algo demasiado doloroso.

Se enumeran a continuación, a manera de señales de alarma para la familia, algunos de los factores de riesgo:

· Un estado depresivo manifestado por alguno de los siguientes síntomas: tristeza, pesimismo, desmoralización, pérdida de interés y placer en las actividades diarias.

· Angustia severa.

· Sentimientos severos e irracionales de culpa.

· Desesperanza: la persona siente que su vida carece de sentido.

· "Voces" que le ordenan a la persona quitarse la vida.

· Unas circunstancias agobiantes, graves o dolorosas de cualquier naturaleza que son difíciles de superar. Asociadas a ideas irracionales que llevan a la sensación de estar atrapado en una "sin salida" social, personal, económica, médica o de cualquier otra naturaleza. Esa visión deformada de la realidad puede conducir al suicidio como un medio rápido de aliviar una angustia insoportable.

· Fascinación o preocupación con la idea de la muerte o las ideas suicidas.
· Sensación de incapacidad o inutilidad.

· Cambios dramáticos y súbitos en el estado de ánimo (por ejemplo, de gran tristeza a gran alegría o viceversa).

· Evasividad progresiva: La persona se va volviendo cada vez más impenetrable, aislada, desinteresada y silenciosa.

· Un intento suicida previo, particularmente si ha tenido consecuencias médicas.

· Historia familiar de suicidio.

· Abuso de alcohol u otras drogas en cantidad suficiente para alterar el estado de conciencia y los mecanismos de control del individuo.

· Impulsividad o agresividad.

· Falta de apoyo social o familiar.

· Maltrato físico, sexual o emocional.

Todo lo anterior siempre se agrava por las fallas en el juicio de la realidad que se manifiestan en pobres decisiones. Cuando la intensidad de alguno de los factores de riesgo es grande o cuando aparecen varios de ellos simultáneamente se está en la obligación de considerar que las posibilidades para cometer un acto suicida han aumentado.
Lo anterior significa que se han prendido unas alarmas que no se pueden ignorar. Lo que hay que hacer en esas circunstancias es remitir sin dilación a un centro especializado, o a un servicio de urgencias general, donde se presentará la historia haciendo énfasis en el riesgo que se ha percibido. Recordando que en los servicios de urgencia, atestados de casos, no hay tiempo para obtener información sobre circunstancias hipotéticas y por lo tanto se la dará prelación a los problemas físicos evidentes. Razón por la cual hay que relatar la historia de los riesgos percibidos de manera convincente, insistiendo en que un paciente con un riesgo suicida alto no puede ser enviado de regreso a su casa.

Nota: Si bien el listado anterior ha sido descrito por algunos autores como aplicable a los adolescentes, es también válido para las poblaciones de adultos.

Diario El País, 8 de Abril de 2018. Página C9