

Carta de una enfermera ante el “Día de la prevención del suicidio.” #NursingNow

El 10 de septiembre se conmemora el “Día de la prevención del suicidio” y aunque podemos creer que se trata de un tema de poca incidencia, los datos nos muestran un grave problema del que todos debemos ser conscientes.

Cada año se suicidan en el mundo alrededor de 800.000 personas, lo que supone una muerte cada 40 segundos, siendo la segunda causa de defunción entre personas de 15 a 29 años, además el suicidio produce más muertes que las guerras y los homicidios.

En nuestro país el suicidio es la principal causa externa de mortalidad (3.679 personas fallecidas según datos del INE de 2017).

Por eso es muy importante conocer la realidad de este problema y saber que el suicidio es prevenible.

El papel de la Enfermería de salud Mental en este sentido, tiene como principal objetivo la prevención del riesgo suicida y por ello debe mostrarse como una figura de apoyo, fomentando y reforzando los factores de protección, además de valorando el riesgo suicida y estableciendo medidas de seguridad.

La detección de conductas suicidas es fundamental para poder establecer actuaciones eficaces y en este sentido la Enfermería de Atención Primaria tiene un papel clave de colaboración con la Enfermería de salud Mental.

La Enfermería de Salud Mental debe dar a conocer a la población los factores de protección, los factores de riesgo, identificar las señales de alerta y aclarar los mitos que existen alrededor del suicidio:

- Preguntar a una persona si está pensando en suicidarse, lo hará. (falso).
- La persona que manifiesta su deseo de suicidarse nunca lo hará (falso).
- La persona que quiere suicidarse no lo dice (falso).
- El suicidio es impulsivo y la mayoría de los suicidas no avisan (falso).
- Sólo las personas con problemas graves se suicidan (falso).

Existen una serie de situaciones sociales, familiares y personales que hacen aumentar la posibilidad de aparición de pensamientos, intentos y/o conductas suicidas.

Pobreza, soledad, desesperanza ante la vida, enfermedad médica invalidante, son algunos de los motivos que llevan a una persona a suicidarse o a intentarlo. Y entre estos motivos los trastornos mentales son un importante factor de riesgo.

La mayoría de las personas que piensan en suicidarse realmente no quieren morir, lo que desean es liberarse de las circunstancias difíciles en su vida y del sufrimiento emocional, mental y físico que sienten.

Muchas personas antes de realizar un intento de suicidio, pueden evidenciar una serie de señales que nos ponen en alerta y hacen posible la detección del riesgo suicida.

- Comentarios negativos sobre su persona o sobre su vida
- Despedidas verbales o escritas.
- Comentarios negativos sobre su futuro.
- Comentarios relacionados con el acto suicida o la muerte.
- Cambios repentinos en la conducta.
- Aparición de lesiones en alguna zona del cuerpo.
- Regalar objetos muy personales y preciados.
- Cerrar asuntos pendientes.
- Preparación de documentos para cuando uno no esté.

La enfermera especialista en salud mental actúa para prevenir, identificar y reducir los factores suicidas disminuyendo los intentos y aumentando la supervivencia.

Es muy importante saber que la comunicación es la herramienta principal que podemos utilizar en situaciones de riesgo suicida.

El papel clave de los profesionales sanitarios y el apoyo de la familia y/o amigos, constituyen factores protectores muy valiosos para la prevención de la tentativa suicida.

Fdo. Dña. Juani Velasco Soriano

Supervisora de Enfermería en Servicios Centrales – Adicciones.

Hospital Dr. R. Lafora.