


Cuidándose después de un intento de suicidio



Siguiendo adelante después de su tratamiento en la sala de emergencias



The Nation's Voice on Mental Illness

Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22201-3042
PH: 703-524-7600

NAMI HelpLine
1-800-950-NAMI (6264)
www.nami.org

Recuperación después de un intento de suicidio

Este panfleto le ofrece cierta información que le ayudará a reponerse después de un tratamiento en la sala de emergencias; además le provee otros recursos informativos sobre el suicidio y las enfermedades mentales que facilitarán su camino a la recuperación.

El día de hoy

Puede que usted considere el día de hoy como el más difícil de su existencia. Usted ha pensado seriamente o, tal vez, hasta ha intentado terminar con su vida. Así pues, es probable que se encuentre exhausto, un síntoma muy común después de sobrevivir un intento de suicidio es la fatiga extrema. Por otra parte, puede ser que se sienta muy enojado, humillado o avergonzado por haber intentado suicidarse. Las reacciones de las otras personas, la transportación y el tratamiento en la sala de emergencia u otro tipo de centro de salud - son muy abrumantes. Sin embargo, es posible recuperarse y superar los sentimientos producidos por esta situación.

Después de la sala de emergencias

Después de recibir tratamiento por intento de suicidio en una sala de emergencias y que los doctores consideren que se encuentra médicamente estable, usted puede ser dado de alta o ser hospitalizado. Si usted es dado de alta, el personal de la sala de emergencias debe proveerle un plan de seguimiento que lo

ayude a cuidarse. Los pasos exactos de este plan variarán dependiendo de la persona. Sin embargo, es posible que su plan incluya lo siguiente:

- Coordinación de una cita con un proveedor de salud mental (ya sea un psiquiatra o un terapeuta con licencia) en un futuro cercano. Por consiguiente, antes de salir del hospital, debe asegurarse de tener el nombre y la información necesaria para contactar al psiquiatra o terapeuta y de que la cita sea lo más pronto posible.
- Información del tipo de tratamiento que ha recibido en la sala de emergencias, especialmente sobre los medicamentos y, si es necesario, instrucciones sobre lo que debe hacer, con respecto al tratamiento, después de salir del hospital.
- Información de los recursos locales y nacionales, y de las líneas de crisis que pueden brindarle orientación y apoyo. (Vea la parte posterior de este panfleto para obtener más información.)

Después de tener un plan de cuidado que entienda claramente y con el que se sienta cómodo, sígalo paso a paso, ya que esto es un factor esencial para su recuperación.

Si el personal de la sala de emergencias determina que no le pueden proveer el cuidado inmediato o extensivo que usted necesita, se tramitará su hospitalización. Si esto es necesario y las circunstancias son apropiadas, usted y su familia pueden colaborar con el hospital en el desarrollo de su plan de cuidado. El personal

del hospital (generalmente trabajadores sociales) debe ayudarles en este proceso. Es importante recordar que hay una escasez de camas en los hospitales de muchas partes del país y que, consiguientemente, puede tomar bastante tiempo encontrar un hospital que pueda aceptarle. En este caso, el personal médico, como parte de sus instrucciones de alta, debe trabajar con usted en la creación de un plan de seguridad que le proteja hasta que pueda ser transferido a un hospital.

Próximos pasos: Seguir adelante y hacerle frente a los futuros pensamientos de suicidio

Recuperarse de los pensamientos y de las sensaciones negativas que le hicieron querer terminar con su vida es posible. Usted puede llegar a un estado en el cual no volverá a tener pensamientos suicidas y donde podrá tener una vida feliz, llena de satisfacciones. También puede aprender a vivir con estos pensamientos manteniéndose seguro.

Después de salir del hospital, puede hacer varias cosas para facilitar su recuperación. En este momento puede ser duro y abrumador, pero en los próximos días, estos consejos, le ayudarán a mejorar.

Cree un plan de seguridad. Usted y su doctor, o terapeuta con licencia, deben trabajar juntos para desarrollar un plan de seguridad que ayude a reducir el riesgo de un futuro intento de suicidio. Al crear un plan de seguridad, sea honesto consigo mismo y con su doctor para asegurarse de que el plan establecido esté de acuerdo a sus necesidades y de que usted se

“Después de haber estado en la sala de emergencias, he vuelto a experimentar pensamientos suicidas, pero afortunadamente tengo un buen sistema de apoyo.”

Cita tomada de una encuesta nacional de individuos que han intentado suicidarse.

sienta cómodo con él. Aunque el plan de seguridad de cada persona es diferente, algunas de las cosas comunes que se pueden incluir son: a) señales que pueden indicar el regreso de los pensamientos o de las sensaciones suicidas y qué hacer con ellos; b) cuándo buscar tratamiento especializado; c) información para contactar a su doctor, a su terapeuta, a un amigo cercano o a un miembro de la familia. Mantenga

consigo una copia escrita de su plan de seguridad, para que acuda al mismo según cuando lo necesite.

Construya un sistema de apoyo. Ésta es una parte clave en la recuperación de un intento de suicidio y en la prevención de futuros intentos. Es muy importante que tenga, por lo menos, una persona en su vida que pueda convertirse en su "aliado." Ésta debe ser alguien en quien usted confía y con quien pueda ser honesto -- especialmente si vuelve a tener pensamientos suicidas. Algún miembro de su familia o un amigo cercano puede servir para este importante propósito. Un miembro del clero (grupo religioso), un mentor o colega también podrían ayudarlo. Tener más de un aliado puede ser de gran ayuda.

Mantener informado a su aliado sobre sus pensamientos, sentimientos y deseos pueden ayudarlo a recuperarse y a prevenir otro intento de suicidio. Usted tendrá que ser honesto consigo mismo y con su aliado para hacer que esto funcione. Además, aunque se sienta solo, siempre debe recordar que hay muchas personas que se preocupan por usted y que están dispuestas a ayudarlo.

Aprenda a vivir otra vez. Cuando uno se está recuperando, el mundo puede parecer un lugar desolador. Puede tomar un poco de tiempo antes de volver a sentir que la vida es placentera. Algo que puede facilitar este proceso es desarrollar una rutina. Coma en horas establecidas, haga ejercicio regularmente y acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Intente, lo más que pueda al principio, hacer sus actividades regulares y deje que con el tiempo se siga normalizando su rutina.

Si usted continúa teniendo pensamientos suicidas, busque ayuda inmediatamente y entre en contacto con su aliado, su doctor o comuníquese con una línea telefónica de apoyo en momentos de crisis (“hotline crisis”, vea la lista en la página posterior de este folleto). Escuche de cerca y considere cuidadosamente la ayuda y los consejos que recibe. Una vez más, es muy importante ser honesto consigo mismo, con su doctor o con los otros acerca de sus sentimientos; de esta forma, recibirá el mejor cuidado posible.

A veces, estar bajo presión y tener pensamientos suicidas pueden hacer que sea difícil tomar buenas decisiones y, en esos

momentos, otras personas pueden tener una visión más realista de su situación. Su aliado puede ayudarle a trabajar con estos pensamientos y sensaciones de confusión, lo que le permitirá mantenerse a salvo.

La recuperación de cada persona es diferente.

Algunas personas tienen pensamientos suicidas persistentes. Para otras, estos pensamientos pueden acompañar ciertos estados de humor o ciertas circunstancias. Usted puede tomar las siguientes medidas para prevenir dichos pensamientos negativos y destructivos en el futuro. Incluso puede considerar añadir algunas de estas medidas a su plan de apoyo.

- *Remueva de sus alrededores objetos que puedan ser utilizados para hacerse daño.* Trabaje con su aliado para remover los objetos peligrosos -- es mejor no tener estas cosas a su alrededor mientras esté recuperándose. Si usted utiliza medicamentos, sólo mantenga a mano los suficientes para algunos días y pídale a alguien que guarde el resto. Además, dele los otros objetos peligrosos a otra persona por un tiempo; podrá recuperar estos artículos cuando se encuentre estable.
- *Identifique la causa o el comienzo de estos pensamientos:* Puede ser el aniversario de un acontecimiento doloroso, por ejemplo, o ver un cuchillo en la cocina. Trate de reducir al mínimo el efecto de este tipo de eventos en su vida. Debe evitarlos o entrenarse para responder ante ellos de forma diferente. Usted puede notificar a sus aliados con tiempo para que lo ayuden a enfrentar una situación difícil.

Recuerde que los acontecimientos de la vida diaria no causan un suicidio, pero pueden aumentar el riesgo de una tentativa.

- *Infórmese sobre las enfermedades mentales:* Alguien que ha tenido o está experimentando pensamientos suicidas puede sufrir una enfermedad mental, tales como desorden bipolar, esquizofrenia o depresión aguda. Para más información sobre las enfermedades mentales y su tratamiento, entre en contacto con un doctor o su NAMI local (vea la última página de este folleto).

- *Oriéntese sobre las líneas de apoyo en momentos de crisis:* Estas líneas telefónicas le proveen una persona entrenada con la que puede charlar cuando esté teniendo pensamientos suicidas. Esta persona le escuchará y le ayudará a elegir otro camino. La persona con quien usted hable le puede ayudar con su plan de apoyo, así que téngalo cerca cuando llame. Si usted no tiene un plan de apoyo, el personal en línea le ayudará a crearlo. Vea la página trasera de este folleto para más información sobre estas líneas de apoyo.

- *Participe en un grupo de ayuda mutua:* Hay muchos tipos de grupos de ayuda, y su NAMI local puede ponerle en contacto con un grupo en su área. Aprender de otros y compartir su experiencia pueden hacer una gran diferencia en la forma de ver su vida. Además, su experiencia también puede ayudar a salvar la vida de otra persona. Los recursos enumerados en la página posterior de este folleto pueden brindarle información sobre varios centros que ofrecen grupos de ayuda.

- *Viva su vida*: Encuentre y goce al máximo de un pasatiempo -- tal como escuchar música, mirar una película o coleccionar cosas -- es una buena manera de ayudarle a enfrentar los momentos difíciles. Los pasatiempos o las actividades que implican interacción con otras personas son una buena idea. Cualesquiera que sean sus intereses, esté seguro de que tenga acceso a las cosas que disfruta, para que así, si sus pensamientos negativos regresan, pueda tener algo que le traiga comodidad y satisfacción.

Recuerde—hay razones para vivir y para hacer que las cosas sean mejores. Usted puede sobrevivir, e incluso prosperar, a pesar de cómo se sienta ocasionalmente. La recuperación es posible.

Para obtener más información sobre el suicidio y conseguir ayuda, considere los siguientes recursos.

En caso de crisis contacte a:

1-800-273-TALK (8255)

La Línea Nacional Pro-Vida de Prevención del Suicidio

(The National Suicide Prevention Lifeline)

Es una línea gratuita, disponible las 24 horas del día y financiada por el gobierno federal. Las personas que llamen a esta línea serán dirigidas a centros de emergencia de su área. Esta línea está disponible para personas que no hablan inglés.

www.suicidepreventionlifeline.org

Para más información acerca del suicidio y enfermedades mentales:

**Asociación Americana del Estudio del Suicidio
(American Association of Suicidology)**

Un recurso y una organización educativa dedicada a estudiar y prevenir el suicidio.

www.suicidology.org o llame al 202-237-2280

**Fundación Americana para la Prevención
del Suicidio**

(American Foundation for Suicide Prevention)

Una organización dedicada a difundir el conocimiento acerca del suicidio y a su prevención.

www.afsp.org o llame al 1-888-333-AFSP

**Asociación Americana de Psiquiatría
(American Psychiatric Association)**

Organización nacional de psiquiatras.

www.psych.org o llame al 703-907-7300

**Asociación Americana de Psicología
(American Psychological Association)**

Organización nacional de psicólogos.

www.apa.org o llame al 1-800-374-2721

**Amigos Internacional/Samaritanos
(Befrienders International/Samaritans)**

Un recurso en la red que da ayuda a través del correo electrónico y ofrece un directorio local de líneas de apoyo.

www.befrienders.org

**Línea de Apoyo en Momentos de Crisis –
1-800-999-9999**

(The Covenant House Nineline Hotline)

Línea gratuita disponible las 24 horas del día, la cual ofrece ayuda confidencial e intervención inmediata en casos de crisis y además lo refiere a recursos de su comunidad.

www.covenanthouse.org/programs_nl.html

**Línea de Ayuda a la Comunidad Hispana –
1-800-473-3003**

(Hispanic Community Resource Helpline)

(La Línea Nacional de Ayuda)

Ofrece ayuda a los latinos que necesitan información acerca de proveedores de educación, centro de salud y servicios humanitarios.

**Centro Nacional para la Prevención del
Suicidio y el Cuidado Futuro**

**(Link's National Resource Center for Suicide
Prevention and Aftercare LINK-NRC)**

Provee educación acerca del suicidio para la comunidad en las áreas de prevención, intervención, cuidado y apoyo.

www.thelink.org o llame al 404-256-9797

Alianza Nacional para la Salud Mental

**NAMI (The National Alliance on
Mental Illness)**

Ofrece ayuda, apoyo, y aboga por las personas afectadas por enfermedades mentales.

www.nami.org/espanol o llame al

1-800-950-NAMI (6264)

**Instituto Nacional de la Salud Mental
(National Institute of Mental Health)**

Este instituto es la principal agencia federal para la investigación de enfermedades mentales y desórdenes de conducta.

www.nimh.nih.gov o llame al 1-866-615-6464

**Asociación Nacional de la Salud Mental
(The National Mental Health Association)**

Aborda todos los aspectos de la salud mental y de las enfermedades mentales.

www.nmha.org o llame al 1-800-969-NMHA (6642)

**Organización Nacional para la Gente de Color en Contra del Suicidio
(The National Organization for People of Color Against Suicide)**

Aborda y crea conciencia acerca de la epidemia de suicidios en las comunidades minoritarias.

www.nopcas.com or call 1-866-899-5317

**Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio
(National Strategy for Suicide Prevention)**

Un plan comprensivo a nivel nacional para confrontar la epidemia de suicidios.

www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention

**Voces, Educación y Alerta del Suicidio
(Suicide Awareness Voices of Education SAVE)**

Organización dedicada a prevenir el suicidio mediante la educación, conocimiento de la comunidad y reducción del estigma que se relaciona a este tema.

www.save.org o llame al 952-946-7998

**Red de Acción para la Prevención del Suicidio
(Suicide Prevention Action Network USA)**

Organización nacional dedicada a abogar y luchar contra el suicidio.

www.spanusa.org o llame al 202-449-3600

Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio

(Suicide Prevention Resource Center)

Apoya la prevención del suicidio mediante ciencia, habilidad y práctica.

www.sprc.org or call 1-877-GET-SPRC (438-7772)

La Línea de Ayuda Trevor –

1-866-4U-TREVOR

(The Trevor Helpline)

Línea gratuita nacional disponible las 24 horas del día para la prevención del suicidio que tiene como objetivo a la comunidad homosexual y a la juventud desorientada.

www.thetrevorproject.org

Esta guía fue desarrollada con el apoyo del Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio y la Administración Nacional para el Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental. Este folleto fue apoyado por Subvención No. 1 U79 SM55029-01 del Centro de Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Adicciones y Salud Mental (SAMHSA), Departamento de Salud de los USA (US Department of Health and Human Services). El contenido es únicamente la responsabilidad de NAMI y no representa necesariamente el punto de vista oficial de SAMHSA.



Para mayor información:



Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22201-3042
PH: 703-524-7600

Centro de información de NAMI:
1-800-950-NAMI (6264)
www.nami.org