



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina



GUÍA STOP SUICIDIOS



PROYECTO BIENESTAR INTEGRAL **ICAM**

EL **ICAM** A TU LADO CUANDO
MÁS LO NECESITAS



¿QUÉ SABES ACERCA DEL SUICIDIO? ¿SABRÍAS IDENTIFICAR ESTE TIPO DE CONDUCTAS?

Contenidos redactados por Silvia García Bravo, revisados por Colegio de Psicología de Madrid y de Colegio de Trabajo Social de Madrid.

Datos:

El impacto de la pandemia en la salud mental y el bienestar emocional es innegable, aunque si contamos con el entorno y las herramientas adecuadas, la mayoría seremos capaces de normalizar nuestras vidas y hacer una evolución positiva.

Está comprobado que el **47% de los trabajadores sufren Síndrome de Burnout Laboral** o están en riesgo de padecerlo.

El 6,7% de la población de España está afectada por la ansiedad, exactamente la misma cifra de personas con depresión.

Entre el 11% y el 27% de los problemas de salud mental en España se pueden atribuir a las condiciones de trabajo.

En España sigue muy presente el **estigma asociado a los problemas de salud mental** y concretamente el **suicidio que no está asociado únicamente a la patología mental**. Los trastornos tales como la ansiedad, el estrés y la depresión que, **sin la debida atención** pueden llevarnos a la **punta del iceberg: el SUICIDIO**, no surgen de un día para otro, se manifiestan de forma más grave ante un retraso en la intervención.

Según la OMS el SUICIDIO es un **“acto deliberado iniciado y realizado por una persona en pleno conocimiento o expectativa de su desenlace fatal”**. Lo señala como un problema multifactorial que resulta de una compleja interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales.



Según los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (**INE**) el 26 de junio de 2023, por primera vez desde el año 2008 el suicidio deja de ser la principal causa externa de muerte en España, siéndolo ahora el ahogamiento, la sumersión y la sofocación accidentales; aunque, bajo estas causas (y el resto de accidentes), pueden ocultarse muertes por suicidio que, por distintos motivos, no son asignados a este origen. Aun cuando esta noticia es positiva, sigue habiendo datos son alarmantes.

Los datos referidos a 2022 son:

En 2022 se produjeron 4.097 suicidios en España, una cifra que nos sitúa en la cifra más alta desde que tenemos registros. Más de 11 muertes por suicidio cada día en España en este año pasado a los que añadir los intentos y la ideación suicida que según los cálculos de la OMS, existirían unos 20 intentos por suicidio consumado. Solo en España, más de 80.000. Superamos en 94, la cifra del año 2021, con un incremento de 2,3% con respecto al año anterior. Casi dos de cada tres fallecidos por suicidio fueron hombres (3.042 frente a 1.055 mujeres).

En 2022 se han registrado 345 suicidios en menores de 30 años. De las 345 personas menores de 30 años que se suicidaron, 12 fueron en la franja de 10 a 14 años (afortunadamente entre edades de 10 a 14 años los suicidios se han reducido casi a la mitad con respecto al año 2021, de 22 en 2021 a 12 en 2022), 72 en la de 15 a 19 años, 128 entre 20 y 24 años y 133 entre los 25 y 29 años. El número de suicidios en menores de 20 años fue de 84 en 2022, frente a los 75 de 2021. Seguimos incrementando la cifra de muertes por suicidio en esta población. Entre los más jóvenes, había 12 menores entre los diez y los catorce años (una cifra terrible) y 72 entre los quince y los diecinueve. Entre los 20 y los 29 años se suicidaron 261 personas. La década en la que se registran más suicidios es en la cincuentena, con 924. Estas cifras muestran un aumento significativo en el caso de los hombres (3.042 frente a 2.982 en 2021) pero mejoran ligeramente en el caso de las mujeres.

Si observamos las cifras por suicidio en los últimos años, vemos que:

- 4.097 en 2022
- 4.003 en 2021
- 3.941 en 2020
- 3.671 en 2019
- 3.539 en 2018



- 3.679 en 2017
- 3.569 en 2016
- 3.602 en 2015
- 3.910 en 2014
- 3.870 en 2013
- 3.539 en 2012
- 3.180 en 2011
- 3.158 en 2010

Hasta 26 de las 52 provincias y ciudades autónomas superan la media mundial de mortalidad por suicidio. En 2022, fallecieron un total de 4.097 personas. En comparativa en accidentes de tráfico, fallecieron 1.145.

El suicidio no responde a una sola causa ni se encuentra exclusivamente relacionado con la salud mental. Sí se ha constatado que hay factores que aumentan el riesgo y otros que contribuyen a reducirlo.

¿Qué nos puede llevar a la Punta del Iceberg?

- Daños y riesgos del consumo de sustancias y alcohol.
- Clima organizacional.
- Falta de competencias sociolaborales para afrontar el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Impacto del acoso (mobbing) o intimidación laboral.
- Identificación de violencia.
- Abuso de medicamentos. (España es el país que más ansiolíticos consume)
- Ser despedido del trabajo y suponga problemas financieros o pérdida de estatus
- Diagnóstico de enfermedad terminal.
- Fin de una relación (separación, divorcio...)
- Muerte de algún familiar o persona cercana.

La profesión legal, en su sentido más amplio, está inmersa en una crisis de salud mental sin precedentes. Cuando se analizaron los datos del **primer estudio de bienestar mental en la profesión jurídica** que hizo la International Bar Association Well-Being Task Force en 2021 (https://lnkd.in/g_piinwd), saltaron las alarmas.



Uno de los datos es que **1 de cada 10 abogados/as menores de 30 años** ha tenido **PENSAMIENTOS SUICIDAS**.

La información es esencial y conocer **términos relacionados** es fundamental para poder distinguir determinadas situaciones:

IDEACIÓN SUICIDA

Conjunto de **pensamientos** relacionados con **lastimarse o matarse**. Esta ideación incrementa el riesgo de llevar a cabo intentos suicidas; y es una señal importante de necesidad de atención especializada.

COMUNICACIÓN SUICIDA

Expresar por cualquier vía (**verbal o no verbal**) aquellos pensamientos o intencionalidad de acabar con su vida, no supone por sí mismo una conducta suicida.

AUTOLESIÓN

Acción de **dañarse a uno mismo** cuya motivación suele ser aliviar estados afectivos estresantes.

INTENTO SUICIDA

Conducta potencialmente lesiva autoinfligida y sin resultado fatal, para la que existe evidencia, implícita o explícita, de **intencionalidad de provocarse la muerte**.

Además, hay varios **mitos** que lo envuelven y que favorecen su estigmatización. **Algunos de ellos** son los siguientes:

- Son personas que desean morir
- Hablarlo desencadena en cosas más graves
- El que habla sobre ello, no lo hace (como si solo fuese una llamada de atención)



- Una vez que una persona entra en estado suicida lo estará para siempre
- Se produce sin previo aviso, no se puede prevenir
- El que se suicida es un valiente o un débil
- Solo se suicidan los enfermos mentales o depresivos
- Solo les puede ayudar un experto psicólogo, psiquiatra, etc.

SEÑALES DE ALERTA

► Verbales

Es frecuente que las personas evidencien de forma verbal, aunque no necesariamente explícita, su intención de quitarse la vida:

Habla de suicidarse. Verbaliza: “He decidido matarme”, “Desearía estar muerto”, “Me voy a suicidar”, “Voy a terminar con todo”, “Si esto no pasa, me voy a matar” ...

Indicaciones en clave: “No seré un problema por mucho tiempo más”, “si me pasa algo quiero que sepan que...”, “Mi familia estaría mejor sin mí”, “Muy pronto no se tendrán que preocupar por mí” ...

► No verbales – Conducta:

Se debe prestar especial atención a aquellas personas que experimentan cambios ostensibles en su comportamiento habitual:

- Cólera, agresión, irritabilidad inexplicable.
- Regalar posesiones de gran estima.
- Impulsividad / incremento de riesgos.
- Alteraciones del sueño (dormir poco o demasiado).
- Comer poco o compulsivamente (alteraciones alimenticias).
- Problemas de estómago, dolores de cabeza en exceso (crónico), irregularidad de la menstruación (mujeres).
- Aislamiento.
- Tener comportamientos autodestructivos.
- Sentimientos de culpa o desesperanza.
- Cambios drásticos en los estados de ánimo y comportamientos.
- Periodos de calma y agitación (repentinos e inusuales).



- Dificultad para expresarse, concentrarse o pensar claramente.
- Pérdida de interés en actividades que realizaba.
- Aumento del consumo de alcohol y/o drogas.
- Apariencia desaliñada.

NOTA: El hecho de que no sean detectadas estas señales no significa que la persona no pueda llevar a cabo un intento de suicidio.

¿Qué puedo hacer si he comenzado a pensar en el suicidio?

- Busca ayuda lo antes posible y habla de eso que te está pasando
- Permanece acompañado hasta que esos pensamientos disminuyan
- Las crisis pueden ser transitorias: muchas personas que alguna vez han pensado en suicidarse, en realidad no quieren morir sino acabar con su sufrimiento. Por eso están contentas de no haberlo hecho una vez que el sufrimiento ha pasado.
- Piensa en las personas o cosas que te importan, aquello por lo que merece la pena vivir
- No te aisles
- Trata de centrarte en el día a día
- Evita el consumo de alcohol y drogas
- No te automediques
- Muy importante hacer deporte o actividades que te animen
- CONSULTA CON UN ESPECIALISTA.

¿Qué puede hacer si veo señales de alerta en compañeros, familiares o amigos?

- Hablar con esa persona, si no está dispuesta, se persistente
- Indícale que vas a estar a su lado y que podrá hacerlo cuando lo necesite
- Muéstrate cercano
- Deja que la persona hable abiertamente
- Conserva la calma, que te vea tranquilo
- Habla de ello, bien de forma directa o con preguntas indirectas (le ayudarás a desahogar ese pensamiento)
- Eliminar el acceso a cualquier método de suicidio y no dejar nunca sola a la persona. Si dudas sobre el riesgo concreto, busca la ayuda de otras personas que la conozcan
- Exprésale tu intención de ayudarlo con preguntas como: ¿Puedes ir conmigo para recibir ayuda?, ¿Me dejas ayudarte a conseguir ayuda?



¿Qué hacer y no hacer ante una conducta suicida?

SÍ	NO
Pregúntale directamente sobre su intención y llama a emergencias.	No banalizar la situación o desafiarse, quitándole importancia.
No le dejes solo.	No temas preguntar.
Adopta medidas de seguridad (espacios seguros).	No intentes ayudarlo tu solo sin ayuda de un profesional.
Escúchale. Di cosas como “Aquí estoy para ayudarte”, “Hablemos”, “Estoy aquí para ti”.	No mantengas esto en secreto, porque callar algo así puede ir a más.
Acepta tu propia reacción. Si te está constando dominarte y afrontar la situación solo, pide ayuda.	Ni juzgues ni compares su situación con otras o las de otros.
Anímale a buscar ayuda.	No le grites o te enfades con él/ella.
Mantente atento a la evolución de la persona.	Evita dar soluciones simplistas. Si no sabes que decir, solo escúchale y tranquilízale.

RESUMEN:

1. Mostrar interés y apoyo.

2. Preguntar por las ideas suicidas.

3. Apoyar y contactar/derivar.



¿Dónde buscar ayuda?

Cuando una persona empieza a tener ideas suicidas existen diversos recursos donde se puede recibir ayuda e información:

Prevención al suicidio:

- **Plan de prevención al suicidio de la Comunidad de Madrid**
<https://www.comunidad.madrid/transparencia/informacion-institucional/planes-programas/plan-prevencion-del-suicidio-comunidad-madrid-2022-2026>
- **Guía de prevención de la conducta suicida de la Comunidad de Madrid**
https://www.google.com/search?q=guias+suicidio+comunidad+de+madrid&rlz=1C1RXOR_esES964ES964&oq=guias+suicidio+comunidad+de+madrid&aqs=chrome..69i57j0i22i30l2.556907j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- **Guía sobre salud, depresión y la conducta suicida.**
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/depresion-conducta-suicida>
- **Prevención del suicidio Ayuntamiento de Madrid**
<https://prevenciondelsuicidio.es/>
- **Federación Española para la Prevención del Suicidio**
<https://www.fsme.es/>

Otros recursos de interés:

Hablemos de suicidio: Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
<https://www.copmadrid.org/web/el-colegio/hablemos/suicidio>

- Centros de Salud de Atención Primaria.
- Centro de Salud Mental.
- Teléfono de la Esperanza 91 171 93 29. Servicio telefónico exclusivo para colegiados y familiares 24 horas 365 días, donde se ofrece ayuda para superar problemas emocionales.



En caso de emergencia:

- **Acude** a los servicios de urgencia de un **hospital**
- Llama al teléfono de **emergencias 112 o al 024**.

DESPUÉS DE UN INTENTO DE SUICIDIO QUÉ HACER SI TRABAJAS SOLO,

Si en tu caso eres autónomo y trabajas solo, es imprescindible que tengas tu propio **PLAN DE SEGURIDAD (Tarjeta “cortafuegos”)**, cuya finalidad es reducir el riesgo de cometer un intento suicida.

Para elaborar este **PLAN** debes ser sincero contigo mismo con el fin de que se adapte lo mejor posible a tus necesidades. Puedes elaborarlo tú solo, o también puedes pedir ayuda a alguno de tus familiares, amigos, psicólogo, psiquiatra, etc.

Para diseñar tu **Tarjeta “cortafuegos”** sigue los siguientes pasos que realizaras en una cartulina y la pondrás en un lugar que esté a la vista. Debes remarcar lo siguiente:

SEÑALES DE ALERTA. Identifica qué señales te pueden indicar el regreso de pensamientos suicidas (p.e. el aniversario de una pérdida, cambios en tu estado de ánimo, pérdida de interés por las cosas, cambios en tu alimentación y sueño, consumo de tóxicos, pensar que las cosas no van a cambiar y todo va a ir a peor...)

APOYOS. Especifica cuáles son las personas con las que puedes contactar si comienza la ideación suicida (p.e. amigos, familiares, psicoterapeutas...)

CONTACTOS. A continuación, anota los números de teléfono de contacto de tus apoyos, si no los conoces pídeselos. Mantén a mano una lista de **al menos 5 personas** con las que puedas **hablar** cuando tengas **pensamientos suicidas**. Si falla la primera, llama a la segunda y así sucesivamente. Acuerda con ellos llamarles en caso de que intentes autolesionarte.



PERSONAS DE APOYO. Acude a ellos antes de que la angustia te bloquee y no seas capaz de autocontrolarte. Escucha los consejos y acepta la ayuda que puedan darte. Para que su respuesta sea lo más efectiva posible es muy importante que seas muy sincero con ellos.

ATENCIÓN 24 H. Elabora un listado con los números de teléfono de los servicios que atienden estas situaciones las 24 horas del día. Utilízalos en caso de que los pasos anteriores fallen y exista un riesgo inminente.

PREGUNTAS PARA EXPLORAR LA IDEACIÓN SUICIDA: OBSERVA Y PIDE AYUDA A PERSONAS DE CONFIANZA, ASÍ COMO A PROFESIONALES ESPECIALIZADOS DE LA MEDICINA, LA PSICOLOGÍA Y EL TRABAJO SOCIAL.

1. ¿Cómo ha cambiado tu rutina desde que comenzaste con problemas del estado de ánimo?
2. ¿Cómo describes tu estado ánimo en el último mes?
3. ¿Actualmente tienes problemas con tus familiares o amigos?
4. ¿En las últimas semanas has tenido ideas o pensamientos sobre la muerte?
5. ¿En algunos momentos sientes que los demás estarían mejor sin ti?
6. ¿Alguna vez has pensado en quitarte la vida?
7. ¿Qué está sucediendo en tu vida, que afecta tu estado de ánimo?
8. ¿Has hablado con alguien sobre tus sentimientos respecto a la muerte?
9. ¿Durante las últimas semanas has tenido altibajos en tu estado de ánimo?
10. ¿Alguna vez has intentado quitarte la vida?
11. Si hablaste con tu entorno, familia amigos, ¿cómo ha reaccionado ante tus problemas del estado de ánimo?
12. ¿En qué personas confías para pedir ayuda en los momentos de crisis?

El ICAM a tu lado cuando más lo necesitas.

No dudes en utilizar los teléfonos exclusivos para colegiados y familiares que están a tu disposición durante todo el año.



GUÍA STOP SUICIDIOS



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina



PROYECTO BIENESTAR INTEGRAL **ICAM**

EL **ICAM** A TU LADO CUANDO
MÁS LO NECESITAS