

# ¿Cómo identificar personas con alto riesgo de conducta suicida?

✚ **Ideación suicida:** Son los pensamientos, ideas y el deseo de quitarse la vida. Ej: “Me gustaría desaparecer”, “Ojala estuviera muerto”.

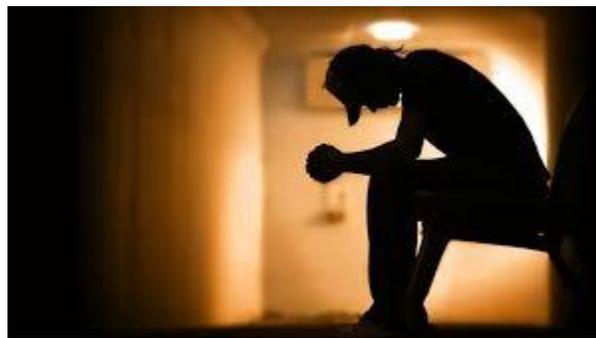
✚ **Intento de suicidio:** Implica una serie de conductas con las que una persona de manera intencional busca causarse daño hasta alcanzar la muerte, no logrando su culminación.

✚ **Suicidio consumado:** Es aquel que termina con la muerte.

## SEÑALES DE ALERTA

Algunas muertes por suicidio ocurren sin ninguna señal de alerta, sin embargo, en la mayoría de los casos las personas que mueren por suicidio muestran 2 o más de las siguientes señales dentro de un periodo de dos meses antes de la fecha de su muerte:

- **Amenazas de suicidio:** Muchas veces los comentarios son ignorados, porque piensan que están llamando la atención. Es importante considerar dichos comentarios seriamente ya que los pueden hacer con la finalidad de que alguien los escuche y ayude.



- **Falta de esperanza y preocupación por la muerte:** Las personas que piensan en suicidarse hablan usualmente de la muerte, pueden expresar frases como: “Desearía estar muerto”, “estoy cansado de vivir”, “esto sería

mucho más fácil si yo ya no viviera”. También lo pueden expresar en forma escrita o a través de dibujos o graficas.



- **Uso de drogas o alcohol:** La mitad de las personas que se suicidan se encuentran bajo efectos de sustancias psicoactivas en el momento de su muerte.



- **Regalar objetos o posesiones muy queridas:** Algunas personas toman la decisión de regalar sus mascotas, recuerdos familiares u otras pertenencias significativas, dándola a sus familiares o amigos.



- **Diciendo Adiós (Despedida):** Algunas personas piden perdón por algo que hicieron en contra de alguien y se despiden de sus seres queridos y amigos.



- **Aumentan su aislamiento:** Las personas con sentimientos suicidas por lo general dejan de participar en actividades que antes eran placenteras y disfrutaban realizar, procuran no contestar llamadas telefónicas y permanecer aislados en su casa.



- **Cambios extremos de conducta:** La persona se evidencia decaída, desanimada, incrementa su desesperanza, respecto al apetito (comiendo mucho o muy poco), patrones de comportamiento en el dormir (durmiendo mucho o muy poco).



- **Se presentan quejas o lamentos sobre su estado de salud física:** Pueden experimentar intensos dolores de cabeza, dolores musculares y de las articulaciones, problemas estomacales, entre otros problemas físicos.



- **Autoagresiones** (Cortadas inexplicables, quemaduras, accidentes frecuentes)



Las autoagresiones no siempre significan un intento de suicidio, puede ser un signo de que la persona se encuentra en una etapa de tensión emocional y necesita apoyo y ayuda, por tanto, es fundamental ser comprensivos y estar dispuestos a hablar y escuchar el motivo del porque de ese comportamiento, creando un ambiente tranquilo y sin juzgar a la persona afectada.

Carolina Gaviria Arroyave  
Psicóloga Programa Escuela Entorno Protector

