

Red Nacional para la Prevención de Suicidio:
**Después de un intento
de suicidio**



**Guía para cuidarse
después del
tratamiento en la sala
de emergencias**



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

RED
para la
PREVENCIÓN
de
SUICIDIO
NACIONAL
1-888-628-9454

NATIONAL
SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE™
1-800-273-TALK

En caso de crisis, llame a:

Red Nacional para la Prevención de Suicidio

En español: 1-888-628-9454

En inglés: 1-800-273-TALK (8255)

TTY: 1-800-799-4889

www.suicidepreventionlifeline.org



Red Nacional para la Prevención de Suicidio:

Después de un intento de suicidio

**Guía para cuidarse después del tratamiento
en la sala de emergencias**

Agradecimientos

Este folleto fue elaborado originalmente por la National Alliance on Mental Illness (www.nami.org) en asociación con el Suicide Prevention Resource Center (www.sprc.org), bajo el Subsidio No. 1.U79 SM55029-01 de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), del U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Las ideas, normas y opiniones expresadas son las de los autores y no reflejan necesariamente las de SAMHSA ni HHS.

Aviso de dominio público

Todos los materiales que aparecen en esta publicación son del dominio público y se pueden reproducir y fotocopiar sin permiso de SAMHSA ni del Center for Mental Health Services. Se agradece la citación de la fuente. Esta publicación no se puede reproducir ni distribuir por una tarifa sin la autorización específica por escrito de la Office of Communications, SAMHSA, HHS.

Acceso electrónico y ejemplares de la publicación

Se puede tener acceso a esta publicación en forma electrónica en www.mentalhealth.samhsa.gov. Para recibir ejemplares adicionales gratuitos de este documento, sírvase ponerse en contacto con el National Mental Health Information Center de SAMHSA en www.mentalhealth.samhsa.gov, al 1-800-789-2647, o al 1-866-889-2647 (TDD). Pida la publicación No. CMHS-SVP-0158.

Citación recomendada

U.S. Department of Health and Human Services.
*Red Nacional para la Prevención de Suicidio:
Después de un intento de suicidio. Guía para cuidarse
después del tratamiento en la sala de emergencias.*
CMHS-SVP-0158, Rockville, MD: Center for
Mental Health Services, Substance Abuse and
Mental Health Services Administration, 2006.

Oficina de origen

Substance Abuse and Mental Health Services
Administration
1 Choke Cherry Road
Rockville, MD 20850

CMHS-SVP-0158

Impresa en 2006

Recuperación después de un intento de suicidio

Este folleto 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 una vez 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 según 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 autorizado) en un futuro cercano. Por eso, 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.
- Después de salir del hospital, debe tener información del tipo de tratamiento que recibió en la sala de emergencias, los medicamentos dados y, si es necesario, instrucciones sobre lo que debe hacer con respecto al tratamiento.
- Información de los recursos locales y nacionales, las líneas de crisis, y líneas de ayuda 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 usted entienda claramente y con el que se sienta cómodo, sígalo paso a paso, ya que esto es un factor esencial para

su recuperación. Si es necesario, debe consultar con un terapeuta para asegurar que su plan sea eficaz y le dé resultado.

Si el personal de la sala de emergencias determina que no le pueden proveer el cuidado inmediato o extensivo necesitado, se tramitará su hospitalización. Si esto es necesario y las circunstancias son apropiadas, usted y su familia pueden colaborar con el hospital desarrollar de su plan de cuidado. El personal del hospital (generalmente un trabajador social) debe ayudarles en este proceso.

¿Qué pasa si no quiere ir al hospital?

En general, las personas tienen derecho a consentir o rehusar tratamiento.

Sin embargo, si el médico de la sala de emergencias considera que usted representa un peligro para sí mismo o para alguna otra persona, puede considerar mantenerlo hospitalizado contra su voluntad durante un período limitado.

Las leyes sobre la hospitalización obligada varían entre los estados. Si tiene dudas sobre sus derechos como paciente, debe ponerse en contacto con la organización local de protección y defensa. Estas organizaciones son centros legales creados para proteger los derechos de las personas con necesidades de servicios de salud mental. También puede visitar su sitio Web nacional en www.ndrn.org o llamar a la oficina nacional al 202-408-9514 para informarse sobre el centro de protección y defensa en su estado.

“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.

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. Este momento puede ser duro y abrumador, pero en los próximos días, estos consejos le ayudarán a mejorar.

Crea un plan de seguridad: Usted y su doctor, o terapeuta autorizado, 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

sienta cómodo con él. Aunque el plan de seguridad de cada persona es diferente, algunas de las cosas comunes que se pueden incluir son:

- Señales que pueden indicar el regreso de los pensamientos o de las sensaciones suicidas y qué hacer con ellos;
- Cuándo buscar tratamiento especializado;
- Información para contactar a su médico, 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 al menos una persona en su vida que pueda convertirse en su “aliado”. Debe ser alguien en quien usted confía y con quien pueda ser honesto, especialmente si vuelve a tener pensamientos suicidas. Algún familiar o 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 puede 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 volver a la 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, conducir 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).

Recuerde que la sala de emergencias está abierta las 24 horas del día, los 365 días del año, para ayudarlo si tiene pensamientos suicidas o si su equipo médico no se encuentra disponible para proporcionarle la ayuda necesaria.

Escuche de cerca y considere cuidadosamente la ayuda y los consejos que recibe. Recuerde, 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 lidiar 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 ánimo o ciertas circunstancias. Usted puede tomar las siguientes medidas para prevenir tales pensamientos negativos y destructivos en el futuro. Incluso puede considerar añadir algunas de estas medidas a su plan de apoyo:

- *Retire de su entorno 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, déle 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 al 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 a ellos de forma diferente. O puede notificar a sus aliados antemano para que le ayuden a enfrentar una situación difícil. Recuerde que los acontecimientos de la vida diaria no causan un suicidio, pero pueden aumentar el riesgo de un intento.
- *Infórmese sobre las enfermedades mentales:* Alguien que ha tenido o tiene pensamientos suicidas posiblemente sufra de una enfermedad mental, tales como trastorno bipolar, esquizofrenia o depresión grave. Para obtener más información sobre las enfermedades mentales y su tratamiento, comuníquese con un médico o vea las páginas posteriores de este folleto.
- *Aprenda sobre las líneas de ayuda en casos de crisis:* Estas líneas telefónicas le proveen una persona entrenada con la que puede hablar cuando tenga 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 seguridad, así que téngalo cerca

cuando llame. Si usted no tiene un plan de seguridad, la persona con quien habla le ayudará a crearlo. Vea la lista de recursos en la parte posterior de este folleto para obtener más información sobre estas líneas de ayuda.

- *Participe en un grupo de apoyo mutuo:* Hay muchos tipos de grupos de apoyo, y usted puede querer participar en alguno en su área. Aprender de otros y compartir su experiencia pueden marcar 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 que aparecen en la parte posterior de este folleto pueden brindarle información sobre varios centros que ofrecen grupos de apoyo.
- *Viva su vida:* Encontrar y gozar al máximo de un pasatiempo, tal como escuchar música, mirar su película favorita o coleccionar cosas, es una excelente manera de ayudarlo a enfrentar los momentos difíciles. Los pasatiempos o las actividades que implican interacción con otras personas son una buena idea. Sean lo que sean sus intereses, asegúrese de poder tener acceso a las cosas que disfruta. Así de ese modo, si sus pensamientos negativos regresan, pueda tener algo que le traiga comodidad y satisfacción.

Recuerde que hay razones para vivir y para hacer que las cosas sean mejores. Usted puede sobrevivir, e incluso prosperar, a pesar de cómo se sienta a veces. 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)

The National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional para la prevención de suicidio)

Para servicio en español, llame al 1-888-628-9454,

Para servicio en inglés, llame al 1-800-273-TALK (8255),

TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

Es una línea de llamadas gratuitas, disponible las 24 horas del día.

Las personas que llamen a esta línea serán dirigidas a centros de crisis de su área.

www.suicidepreventionlifeline.org

Para obtener más información sobre el suicidio y las enfermedades mentales:

(Nota: La inclusión de una organización en esta sección no implica necesariamente que sus servicios o información se ofrecen en español.)

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

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

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

**American College of Emergency
Physicians (ACEP)
(Facultad Americana de Médicos de
Emergencia)**

Una sociedad médica nacional dedicada a la mejora de la atención médica de emergencia por medio de la educación continua, la investigación y la educación pública.

Visite www.acep.org o llame al 1-800-798-1822.

**American Foundation for Suicide
Prevention
(Fundación Americana para la
Prevención de Suicidio)**

Una organización dedicada a difundir el conocimiento público sobre el suicidio y su prevención.

Visite www.afsp.org o llame al 1-888-333-AFSP (2377).

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

Organización profesional de psiquiatras a nivel nacional.

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

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

Organización profesional de psicólogos a nivel nacional.

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

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

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

Visite www.befrienders.org.

**Covenant House Nineline Hotline
(Línea de Ayuda de la Organización
Covenant House para Casos de Crisis)
1-800-999-9999**

Línea de llamadas gratuitas disponible las 24 horas del día, que ofrece ayuda confidencial e intervención inmediata en casos de crisis y además ofrece orientación sobre recursos de su comunidad.

www.covenanthouse.org/programs_nl.html

**Hispanic Community Resource Helpline
(Línea de Ayuda a la Comunidad
Hispana)**

1-800-473-3003

Ofrece ayuda a los latinos que necesitan información sobre proveedores de servicios humanos, educativos y de salud.

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

**(Centro Nacional para la Prevención de
Suicidio y el Cuidado de Seguimiento)**

Ofrece educación sobre el suicidio a la comunidad con respecto a la prevención, intervención, cuidado de seguimiento y apoyo. Visite www.thelink.org o llame al 404-256-9797.

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

**(Alianza Nacional para la Salud
Mental)**

Ofrece información y apoyo y aboga por las personas afectadas por enfermedades mentales.

Visite www.nami.org o llame al 1-800-950-NAMI (6264).

**National Disability Rights Network
(Red Nacional de Derechos para las
Personas con Incapacidades)**

Ofrece servicios a personas con una amplia gama de incapacidades, protegiendo contra el abuso, defendiendo los derechos esenciales y garantizando la responsabilidad del sistema. El sitio Web ofrece un directorio de organizaciones afiliadas por estado.

Visite www.ndrn.org o llame al 202-408-9514 ó 202-408-9521 (TTY).

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

Este Instituto es la principal organización federal para la investigación sobre los trastornos mentales y de conducta.

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

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

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

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

**National Mental Health Information Center (NMHIC)
(Centro Nacional de Información sobre la Salud Mental)**

Es un centro operado por la SAMHSA que ofrece información sobre la salud mental.

Está abierto de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 12 medianoche (hora estándar del este) para responder a preguntas sobre la salud mental.

Visite www.mentalhealth.samhsa.gov o llame al 1-800-789-2647 o al 1-866-889-2647 (TDD).

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

Aborda y crea conciencia sobre el suicidio en las comunidades minoritarias.

Visite www.nopcas.com o llame al 1-866-899-5317.

National Strategy for Suicide Prevention

(Estrategia Nacional para la Prevención de Suicidio)

Un plan integral a nivel nacional para confrontar el suicidio en los Estados Unidos.

Visite www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention.

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE)

(Voces de Educación sobre la Conciencia de Suicidio)

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

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

Suicide Prevention Action Network (SPAN) USA

(Red de Acción para la Prevención del Suicidio de EE.UU.)

Organización nacional dedicada a abogar y luchar contra el suicidio.

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

Suicide Prevention Resource Center (Centro de Recursos para la Prevención de Suicidio)

Apoya la prevención del suicidio mediante lo mejor de la ciencia, habilidades y práctica.

Visite www.sprc.org o llame al 1-877-GET-SPRC (438-7772).

The Trevor Helpline
(La Línea de Ayuda Trevor)
1-866-4U-TREVOR (488-7386)

Línea de llamadas gratuitas a nivel nacional, disponible las 24 horas del día para la prevención de suicidio. Se dirige a la comunidad homosexual y a la juventud con preguntas sobre su propia orientación sexual. Visite www.thetrevorproject.org.

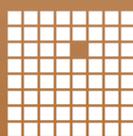
Estos recursos pueden contener materiales que expresen ideas, normas y opiniones que no reflejen necesariamente las de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration y el U.S. Department of Health and Human Services.

Sus notas:

Sus notas:

Sus notas:

Para obtener más información:



American College of
Emergency Physicians®

ADVANCING EMERGENCY CARE 



The Nation's Voice on Mental Illness

www.nami.org

Impresa en 2006 • CMHS-SVP-0158