

# Programas de Prevención de la Conducta Suicida en Niños y Adolescentes

Dra. Marcela Larraguibel
Psiquiatra de Niños y Adolescentes
Clínica Psiquiátrica Universitaria
Facultad de Medicina

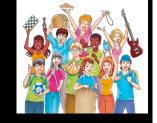
Universidad de Chile

Intervención	Definición	Ejemplos
Universal	Para el público general o toda la población que no ha sido identificada por riesgo individual	<ul> <li>Buen control prenatal</li> <li>Programas para prevenir el matonaje escolar</li> </ul>
Selectiva	Para individuos o subgrupo de la población cuyo riesgo de desarrollar enfermedad mental es mayor que el resto	<ul> <li>Programas de apoyo para hijos de padres con trastorno mental</li> <li>Grupos de apoyo de duelo</li> </ul>
Indicada	Para individuos con alto riesgo que poseen signos mínimos pero detectables de enfermedad mental	<ul> <li>Programas parentales para padres de niños con agresividad</li> <li>Programas para niños identificados en el colegio con signos de problemas conductuales</li> </ul>

### INTEVENCIONES PREVENTIVAS EFECTIVAS SEGÚN CONTEXTO

OBJETIVO	PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD MENTAL	PREVENCIÓN DE SUICIDIO
UNIVERSALES	Cuidado prenatal	Limitación de armas y sustancias tóxicas
SELECTIVAS	Apoyo psicosocial a personas en crisis o una enfermedad física	Tratamiento de personas con trastornos psiquiátricos (incluye TUS)
INDICADAS	Programas para padres de niños con problemas conductuales	Seguimiento de pacientes bipolares. Seguimiento de intentadores de suicidio





# Niveles de Intervención Universal

- Objetivo: reducir el riesgo de suicidio
  - Aumentar el autocuidado
  - Aumentar el conocimiento de qué decir y hacer para ayudar a un individuo en riesgo de suicidio.
  - Aumentar el acceso a ayuda.
  - Entregar herramientas como soporte social, capacidad de resolver conflictos.

#### Incluye:

- Campañas de educación pública
- Programas de prevención de suicidio en colegios.
- Plan de intervención en crisis en colegios (equipos).
- Reducción acceso a medios.
- Programas de educación para los medios de comunicación de cómo reportear noticias de suicidio.





# Intervenciones Universales

Médicos Cirujanos Generales de ONU, OMS entreguen e incentiven estrategias que promuevan la Salud mental y la Resiliencia como elementos principales en la prevención del suicidio

#### Factores Protectores de la Conducta Suicida en Etapa Escolar

#### **Ambientales**

- Integración social, por ejemplo participación en deportes, asociaciones religiosas, clubes y otras actividades
- Buenas relaciones con compañeros y pares
- Buenas relaciones con profesores y otros adultos
- Contar con sistemas de apoyo
- Nivel educativo medio-alto

#### **Familiares**

Funcionamiento
familiar (alta cohesión y bajo nivel de conflictos)
Apoyo de la familia

#### **Individuales**

- Habilidades para la solución de problemas y estrategias de afrontamiento
- Proyecto de vida o vida con sentido
- Capacidad de automotivarse, autoestima positiva y sentido de autoeficacia
- Capacidad de buscar ayuda cuando surgen dificultades

# Campañas de Educación

#### Ficción

- 1. Las personas que hablan de suicidio no cometen suicidio.
- 2. Los suicidas tienen toda la intención de morir.
- 3. El suicidio sucede sin advertencias.
- 4. La mejoría después de una crisis significa que el riesgo de suicidio se ha superado.

- No todos los suicidios pueden prevenirse.
- 6. Una vez que una persona es suicida, lo es para siempre.

#### Realidad

- 1. La mayoría de los suicidas han advertido sobre sus intenciones.
- 2. La mayoría de ellos es ambivalente.
- 3. Los suicidas a menudo dan amplias indicaciones.
- 4. Muchos suicidios ocurren en el periodo de mejoría, cuando la persona tiene toda la energía y la voluntad para convertir los pensamientos de desesperación en actos destructivos.
- 5. Estos es verdadero, pero la mayoría es prevenible.
- 6. Los pensamientos suicidas pueden regresar, pero no son permanentes y en algunas personas pueden no hacerlo jamás.

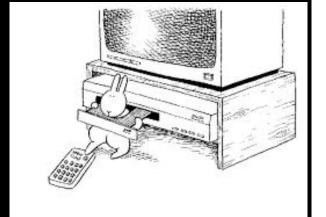
# Campañas de Educación Pública ¿Qué hacer?

- Escuchar, mostrar empatía y permanecer calmado;
- Mostrar apoyo y preocupación;
- Tomar seriamente la situación y evaluar el grado de riesgo;
- Preguntar acerca de los intentos previos;
- Explorar posibilidades diferentes al suicidio;



- Preguntar acerca del plan de suicidio;
- Ganar tiempo, pactar un contrato;
- Identificar otros apoyos;
- Quitar los medios, si es posible;
- Tomar acción, contar a otros, obtener ayuda;
- Si el riesgo es alto, permanecer con la persona.

# Campañas de Educación Pública ¿Qué NO hacer?



- Ignorar la situación;
- Mostrarse consternado o avergonzado y entrar en pánico;
- Decir que todo estará bien;
- Retar a la persona a seguir adelante;
- Hacer parecer el problema como algo trivial;
- Dar falsas garantías;
- Jurar guardar secreto;
- Dejar la persona sola.

# Capacitación de profesionales de atención primaria

- Evaluación, manejo y tratamiento
- Metanálisis (Stein et al, 2006): mejora detección y manejo de depresión y suicidalidad
- En Suecia (Rutz, 1992): reducción de suicidio
- Capacitación: incremento en detección, mejora actitudes hacia los pacientes, incrementa autoeficacia

#### Documento SUPRE

(iniciativa mundial de la OMS para la prevención del suicidio)

# PREVENCION DEL SUICIDIO UN INSTRUMENTO PARA TRABAJADORES DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Este documento es parte de una serie de instrumentos dirigidos a grupos sociales y profesionales específicos particularmente relevantes para la prevención del suicidio.

Ha sido preparado como parte de SUPRE, la iniciativa mundial de la OMS para la prevención del suicidio.

Palabras claves: suicidio / prevención / instrumentos / trabajadores de atención primaria de salud.

### Documento SUPRE

(iniciativa mundial de la OMS para la prevención del suicidio)

#### ÍNDICE Suicidio – tamaño del problema......5 ¿Por qué centrarse en personal de atención primaria de salud?.....5 Suicidio y Trastornos mentales......6 Enfermedad física v suicidio......9 Suicidio – ficción y realidad......14 ¿Cómo evaluar el riesgo de suicidio?......15 ¿Cómo manejar un suicida?......17 Recursos. 18 ¿Qué hacer y qué no hacer? ......19

# Componentes en la prevención de la conducta suicida en contexto escolar





# Intervenciones Universales. Programas en Colegios



- Existen en USA diversos programas implementados a lo largo del país
- En algunos estados por ley los colegios deben tener programas de prevención de suicidio.
- Existen ciertas directrices respecto a lo que es útil como programa
- No hay estudios suficientes que muestren la efectividad de los programas actuales en uso
- El seguimiento de los estudios ha sido sólo a corto plazo





# Intervenciones Universales Programas en Colegios

Aquellos programas que promueven entrenamiento de habilidades, que son de larga duración y que incluyen servicios accesibles son más exitosos.



# Ejemplo de Programa Prevención Suicidio en Colegios





# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO OMS 2001

HTTP://WWW.WHO.INT/MENTAL\_HEALTH/MEDIA/EN/63.PDF



#### **INDICE**

Introducción	iv
Un problema subestimado	2
Factores protectores	2
Factores y situaciones de riesgo	3
Cómo identificar estudiantes afligidos y con posible riesgo de suicidio	7
Cómo tienen que manejarse los jóvenes suicidas en la institución educativa	9
Resumen de recomendaciones	12
Referencias	14

# BMC Public Health Evaluating the SOS suicide prevention program: a replication and extension Robert H Aseltine Jr\*1, Amy James1, Elizabeth A Schilling1 and Jaime Glanovsky2

- Estudio que evalúa programa de prevención de suicidio a nivel escolar Signs of Suicide SOS
- Participan 9 High-School en Columbia, Georgia, Oeste de Masachussetts, Hartford, Connecticut
- Evalúan grupo con intervención y un grupo control



#### SOS

### Programa de prevención creado por Screening for Mental Health Inc

Objetivo general

Enseñar a los alumnos a reconocer y responder a los signos de suicidio y depresión de ellos y otros como una emergencia

## SOS

- Presenta 2 elementos principales de prevención
  - a) Clases que tienen como objetivo aumentar la preocupación por el suicidio y sus temas relacionados.
  - b) Screening de suicidabilidad y depresión
- Factores de riesgo asociados a suicidio:
  - Patología mental, en especial depresión.
  - Consumo problemático de alcohol.
- A.C.T.
  - Acknowledge
  - Care
  - Tell

## SOS

#### Componentes

- Material educativo:
  - Video "Friends for life" y discusión guiada.
    - Dramatización con los signos y síntomas de suicidadlidad y depresión.
    - Recomendaciones de cómo reaccionar ante alguien con ideación suicida o deprimido.
    - Entrevista a personas que han tenido relación con suicidio.
- Screening de riesgo de suicidio y depresión.
  - Columbia Depression Scale (derivada de Diagnostic Interview Schedule fro Children) (1er año)
  - Brief Screen for Adolescent Depression (2do año)
  - Encuesta anónima, si puntaje mayor a 16 CDS o mayor a 4 BSAD sospecha de depresión
    - se les indica a los alumnos busquen ayuda (profesor, consejero, familia)

## Resultados

 Los estudiantes en el grupo de intervención mostraron:

- Tasas significativamente más bajas de intentos de suicidio
- Mayor conocimiento y actitudes adaptativas acerca de la depresión y el suicidio
- Raza / etnia, curso y género no alteró el efecto de la intervención



# Intervenciones Universales Legislación

Se ha evidenciado que el aumento de la edad para venta y consumo de bebidas alcohólicas, tiene un impacto en la disminución de los accidentes de tránsito y en la tasa de suicidios en jóvenes.



# Intervención Universal Reducción acceso a métodos

#### Armas de Fuego

 La disminución al acceso de armas de fuego ha demostrado tener efecto en la disminución de suicidio por arma de fuego, sin necesariamente haber sustitución del método.

#### Disponibilidad de paracetamol y sobredosis

- Se sugiere restringir la cantidad que se pueda comprar de este medicamento.
- Instruir respecto a la hepatotoxicidad del mismo.



## Intervención Universal

#### Reducción acceso a métodos

#### Saltar de Edificios y Puentes

- Mejores protecciones en los puentes.
- Disponibilidad de Teléfono de Ayuda en los puentes.

#### Líneas del tren

- Se sugiere separación física de los pasajeros y los rieles.
- Mejorar la vigilancia de los pasajeros.
- Disponibilidad de teléfonos de emergencia.
- Disminución de la velocidad con que se aproxima el tren en cada estación.





### Intervenciones Universales

#### Medios de Comunicación

Existen diferentes estudios que han mostrado el efecto de imitación que produce la entrega de información respecto a suicidios en los medios

Ante esto se elaboró una guía para los reporteros respecto a cómo abordar estos temas

#### Algunas sugerencias a los medios de

Annenberg Public Policy Center of the University of Pennsylvania, American Association of Suicidology (AAS) y American Foundation for Suicide Prevention (AFSP)

- ✓ Es desorientador presentar al suicidio como un acto inexplicable de una persona "sana". Reconocer la naturaleza multifactorial de suicidio, particularmente los problemas psiquiátricos subyacentes.
- Comunicar que el suicidio es evitable brindando modelos de tratamiento efectivo.
- Cuestionarse si el suicidio es inusual o digno de ser noticia. La gente no necesita ser informada sobre todos los suicidios.
- ✓ No presentar el suicidio como un instrumento para lograr determinados fines
- Estar atento a no glorificar al muerte

- Tener en mente que las imágenes de la víctima y de los familiares y amigos condolidos, pueden generar una identificación patológica con la víctima.
- Evitar la cobertura excesiva y prominente. No entregar la noticia de modo repetitivo pues se tiende a promover al retención del suicidio
- Tratar de evitar los titulares. Los titulares inapropiados pueden ir en contra de una historia que, por lo demás, sea de ayuda.
- Limitar la descripción detallada del método, para evitar el comportamiento de imitación.

#### Intervenciones Universales

#### Líneas Telefónicas de Crisis

- 1. No existen estudios adecuados que hayan podido medir su eficacia en prevención de suicidio.
- 2. Los individuos activamente suicidas (varones e individuos con un trastorno mental agudo) no llaman a las líneas telefónicas, porque están agudamente perturbados, preocupados, o tratan de no ser desviados del curso de acción que se han propuesto.
- 3. Los individuos suicidas pueden fallar en acceder a la línea telefónica. Estas a menudo están ocupadas, y puede haber una espera larga antes de que la llamada sea respondida, y entonces se desconectan.
- 4. El consejo proporcionado a través de una línea telefónica puede ser estereotipado, inapropiado para las necesidades del que llama, o percibido como de poca ayuda para él.
- 5. Las preferencias de género para buscar ayuda generan que la mayoría de los usuarios sean de sexo femenino, mientras que los varones están en mayor riesgo de suicidio.



# Prevención Selectiva







# Prevención Selectiva

## Intervenciones en grupos de riesgo

Programas que incluyen screening

Capacitar para la detección precoz de individuos en riesgo (profesores, consejeros, pares)

# Prevención Selectiva Adultos capacitados para detectar individuos en riesgo

- Programas realizados en colegios
- Objetivo
  - entrenar a profesores en la temática suicidio, factores de riesgo, signos y síntomas de depresión e ideación suicida.
  - Entregar herramientas para manejo e intervención de jóvenes con riesgo de suicidio.

## Detección de Estudiantes en Riesgo

 Herramientas para realizar la detección: aplicación de instrumentos de pesquisa

 Detección de señales de alerta observadas en la escuela (mejores resultados): formación de facilitadores comunitarios (agentes a través de los cuales la escuela o liceo puede identificar estudiantes en riesgo, realizar un primer abordaje y ser un puente entre el estudiante en riesgo y la atención en la red de salud)

#### Señales de Alerta Directa

#### Busca modos para matarse:

- Búsqueda en internet (páginas web, redes sociales, blogs).
- Intenta acceder a armas de fuego, pastillas u otro medio letal.
- Planifica o prepara el suicidio (lugar, medio, etc.).

#### Realiza actos de despedida:

- Envía cartas o mensajes por redes sociales.
- Deja regalos o habla como si ya no fuera a estar más presente.

#### Presenta conductas autolesivas:

· Cortes, quemaduras o rasguños en partes del cuerpo como muñecas, muslos u otras.

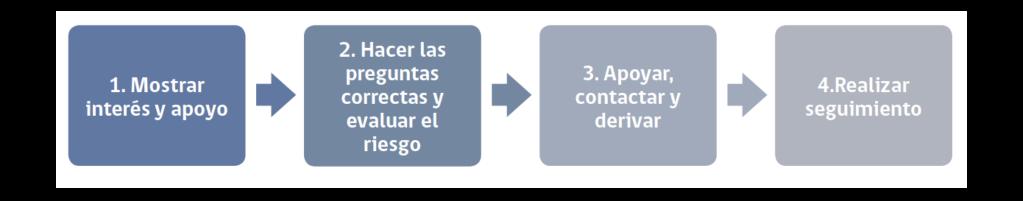
#### Habla o escribe sobre:

- Deseo de morir, herirse o matarse (o amenaza con herirse o matarse).
- Sentimientos de desesperación o de no existir razones para vivir.
- Sensación de sentirse atrapado, bloqueado o sufrir un dolor que no puede soportar.
- Ser una carga para otros (amigos, familia, etc.) o el responsable de todo lo malo que sucede.

#### Señales de Alerta Indirecta

- Alejamiento de la familia, amigos y red social o sentimientos de soledad. Se aísla y deja de participar.
- Disminución del rendimiento académico y de sus habilidades para interactuar con los demás.
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas.
- Cambios de carácter, ánimo o conducta, pudiendo mostrarse inestable emocionalmente, muy inquieto o nervioso.
- Deterioro de la autoimagen, importante baja en la autoestima, o abandono/ descuido de sí mismo.
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.
- Muestra ira, angustia incontrolada, o habla sobre la necesidad de vengarse.

# Señales de Alerta



# Ejemplo de Programa de adultos capacitados para detectar individuos en riesgo

- LAUSD Youth Suicide Prevention programe
  - Los profesores son entrenados en la detección de adolescentes con riesgo de suicidio.
  - El profesor evalúa a los adolescentes en:
    - Ideación suicida e intento suicidio
    - Redes de apoyo
    - Antecedente de patología psiquiátrica.
  - Si corresponde se contacta a los padres telefónicamente o vía directa, se informa respecto a situación del menor y se deriva a servicio apropiado

# Ejemplo de Programa de adultos capacitados para detectar individuos en riesgo

#### Médicos de Atención Primaria

- El entrenamiento de profesionales de salud de Atención Primaria en detección y grupos de riesgo ha demostrado ser efectivo
  - Aumenta la detección
  - Favorece acceso a tratamiento
- El manejo de los trastornos del ánimo a nivel de atención primaria, con un programa bien establecido, también a demostrado ser un elemento importante en prevención suicidio.

## Postvención

- Reducir o prevenir el riesgo de réplica del intento o del suicidio consumado por parte de otros miembros de la comunidad educativa.
- Facilitar una expresión saludable del dolor emocional causado en el caso de pérdida.
- Identificar a estudiantes que se encuentren en potencial riesgo de presentar conducta suicida.

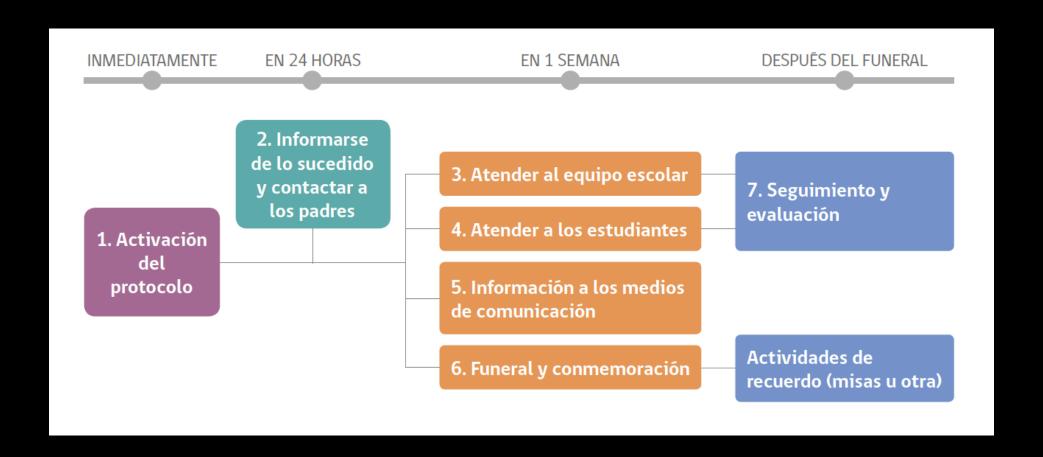
## Protocolo Intento de Suicidio



## Organizar una charla en clases

- Se sugiere que la charla sea realizada por el profesor jefe y apoyada por el equipo a cargo de la estrategia preventiva o un profesional de salud mental de la Red de Salud.
- Esta acción también se puede realizar con otros cursos, en caso de que el establecimiento educacional lo estime necesario.
- Ofrecer información sobre dónde pueden conseguir apoyo en situaciones complejas, y con quién pueden hablar si lo necesitan.
- Si el estudiante y sus padres lo permiten, hablar en clase sobre el incidente, principalmente sobre su estado de salud actual y las formas de brindarle apoyo. Nunca deben darse detalles sobre el intento de suicidio (por ejemplo, el método o el lugar).
- Se deberá dar información general sobre la conducta suicida.
- Hablar sobre la lealtad mal entendida
- Dejar tiempo para preguntas y la posibilidad de resolver algunas de ellas en privado
- Contrarrestar rumores
- Preguntar a él o la estudiante afectado si prefiere asistir a la charla o no.

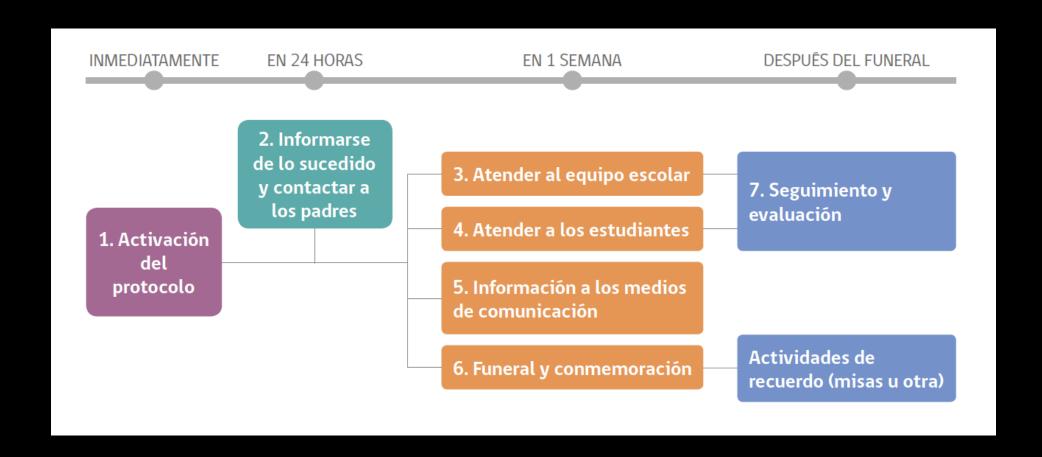
# Protocolo Suicidio



### 4: Atender a los estudiantes

- Favorecer el proceso de duelo y reducir conductas imitativas.
- Ofrecer la oportunidad para expresar sus emociones y entregarles información sobre estrategias saludables para manejarlas.
- Informar sobre cómo conseguir ayuda y apoyo, tanto en el establecimiento educacional como fuera de éste.
- Lo más pronto posible y una vez realizada la reunión con el equipo escolar, los profesores deben preparar una charla en clase
- Promover entre los docentes y los asistentes de educación la disposición para identificar estudiantes que puedan estar imitando la conducta del estudiante fallecido y quienes pueden tener riesgo incrementado de cometer un intento de suicidio (Señales de Alerta).
- Tener en cuenta a estudiantes más vulnerables, como por ejemplo los amigos cercanos, pero también a otros compañeros con quienes él o la estudiante pudiera haber tenido conflictos.
- Los padres y apoderados de la comunidad escolar son figuras fundamentales dentro de la prevención. Enviarles una nota informativa que dé cuenta del incidente (sin detalles de método o lugar) y por sobre todo informe sobre los posibles riesgos y las opciones de apoyo disponibles para sus hijos e hijas.

# Protocolo Suicidio



# Conclusiones

- La conducta suicida es multifactorial y hay factores de riesgo y protectores sobre los que se puede actuar e intervenir tempranamente.
- La prevención del suicidio es multicomponente: va desde acciones sobre la cohesión social y clima escolar protector, de prevención en salud mental, así como también sobre acciones de sensibilización en suicidio e identificación de casos para su correcta atención en la red sanitaria.
- La prevención del suicidio necesariamente debe involucrar acciones dirigidas a toda la comunidad.



# Gracias!!!

