



Asociación Mexicana de  
Tanatología, A.C.



Asociación Michoacana  
de Apoyo Tanatológico

# VIII CONGRESO NACIONAL DE TANATOLOGÍA

## VIDA Y MUERTE

## UNA RELACIÓN TRASCENDENTAL

*Del 10 al 13 de Noviembre, Morelia, Mich.*

# M E M O R I A S

### AMTAC:

Insurgentes Sur # 1160 3er Piso,  
(Entre Miguel Laurent y Tlacoquemecatl,  
Frente a Parque Hundido)  
Col. Del Valle, C.P. 03100  
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96  
Fax: 55.75.41.95  
[www.tanatologia-amtac.com](http://www.tanatologia-amtac.com)  
E-Mail: [info@tanatologia-amtac.com](mailto:info@tanatologia-amtac.com)  
Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)

### AMAT

Teléfono (443) 3 24 41 25,  
Celular (443) 3 11 22 75  
Fresno núm. 329, Fray Antonio de San  
Miguel, Morelia  
(Atrás de Plaza Morelia)  
[amat-morelia@hotmail.com](mailto:amat-morelia@hotmail.com)

## **SIGNOS DE ALARMA PARA LA PREVENCION DEL SUICIDIO**

### **Psic. - Tan. Yolanda González Castañeda**

La OMS calcula que un millón de personas mueren por día a causa del suicidio, lo que representaría que cada 40 segundos hay una muerte autoprovocada. A nivel mundial se encuentra entre las tres primeras causas de muerte en personas de 15 a 44 años, es difícil contar con datos precisos mientras este se encuentra estigmatizado, criminalizado y/o penalizado.

A causa del suicidio hay otros tantos millones que realizan intentos de autoeliminación arguyendo los sobrevivientes causas multifactoriales, y ante esta incidencia la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) tiene la Iniciativa en cooperación con la Organización Mundial de la Salud (OMS), a partir del 2004, establecer el 10 de Septiembre \*Día Mundial de Prevención del Suicidio\*, para tomar conciencia de la muerte prematura autoprovocada, y la mayoría prevenible, con estrategias concretas.

En 1996 la Organización de Naciones Unidas (ONU) y posteriormente la OMS, recomendaron a cada país, desarrollar planes y políticas de prevención del suicidio, y a nivel Nacional pasa a formar parte de los Programas de Atención Prioritaria de la Secretaria de Salud, coordinado por la Dirección de Salud Mental.

Para el Tanatólog@, esta es una área de intervención, con la correspondiente asesoría, capacitación y entrenamiento, para atender al sobreviviente del suicidio, o bien el acompañamiento a los dolientes en caso de ser consumado. Sin dejar de visualizar la parte preventiva, por lo que tener presentes los signos de alarma para la prevención del suicidio, es un espacio propicio para desarrollar la conciencia en el adolescente y el adulto, independiente del género, desarrollando redes de apoyo dentro y fuera de la familia.

Tener presentes los Factores de Riesgo y los Factores de Protección, es una gran ayuda. La elaboración de una presentación electrónica amigable de los Factores de Riesgo como Signos de Alarma para la Prevención del Suicidio es una herramienta de apoyo, pudiendo dirigirlo a líderes educativos, sociales, comunitarios, institucionales, asociaciones civiles, y público en general, con los siguientes apartados:

Que es el suicidio: La pérdida de la vida autoprovocada de manera intencional, acto impulsivo. Etapas del suicidio, que varían en tiempo según el caso a) Ideación suicida,

pensamiento o fantasía con el fin de quitarse la vida. b) Plan suicida, identificar métodos letales al alcance, c) Intento suicida, resultado no mortal de acto autodirigido contra si mismo, pensado en causar la propia muerte. d) Intentos subsecuentes, idea rumiante y conducta compulsiva autolesiva. e) Suicidio consumado.

Factor de Riesgo: La persona pasa por una situación difícil, muerte de un ser querido, abandono, separación, enfermedad, violencia, desempleo. No hay una red social, familiar o de amistad. Enfermedad mental grave o crónica, psicosis, depresión, etc. Hay suicidios previos en la familia, amigos, o conocidos, ha intentado quitarse la vida. No hay proyecto de vida, ruptura sentimental dolorosa, baja tolerancia a la frustración, dificultad para toma de decisiones, baja autoestima, intolerancia, desesperanza, inestabilidad espiritual, sentimientos de abandono, miedo a la soledad, sensación de futuro incierto, problemas económicos, jubilación inaceptada, nido vacío, depresión posparto, adicciones, rechazo social.

Signos de Alarma, profundo sentimiento de tristeza, cambios repentinos de conducta, sentimientos ambivalentes, desesperanza, notas de despedida, regalar objetos de valor sentimental, amenazas de quitarse la vida, sentimientos de culpa, aislamiento, actitud agresiva, abuso de consumo de psicotrópicos, alcohol, fármacos. Que hacer, escuchar con atención y respeto, preguntar si esta pensando en quitarse la vida, indagar si tiene un plan, que tan específico y letal es, solicitar ayuda profesional INMEDIATAMENTE. Que no hacer, juzgar o criticar, negar la amenaza, creer que es mentira, hacer juicios morales, prometer confidencialidad.

Directorio actualizado de servicios de apoyo de Línea telefónica 01-800, clínicas, hospitales, centros de tratamiento hospitalario y ambulatorio (públicos y privados) como son los Centros Integrales de Salud Mental (CISAME), Centro de Atención para las Adicciones (CAPA), Unidad de Enfermedades Médicas Especializada (UNEMES), Centro de Integración Juvenil (CIJ), Protección Civil, Seguridad Pública, y otras de la zona.