

# Después de un intento de suicidio



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



***SAMHSA***

Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

## **Agradecimientos**

Este folleto fue desarrollado originalmente por la National Alliance on Mental Illness ([www.nami.org](http://www.nami.org)) en asociación con el Suicide Prevention Resource Center ([www.sprc.org](http://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).

## **Aviso Legal**

Los puntos de vista, las opiniones, y el contenido de esta publicación son los del autor y no reflejan necesariamente los puntos de vista, las opiniones, o las políticas de SAMHSA o HHS. La enumeración de recursos no federales en este documento no es exhaustiva, y la inclusión no constituye respaldo de SAMHSA o HHS.

## **Aviso de Dominio Público**

Todo el material que aparece en esta publicación es de dominio público y puede ser reproducido o copiado sin el permiso de SAMHSA. Se agradece citar la fuente. Sin embargo, esta publicación no puede ser reproducida o distribuida por una tarifa sin la autorización específica y por escrito de la Oficina de Comunicaciones, SAMHSA, HHS.

## **Acceso Electrónico y Copias de Publicación**

Esta publicación puede descargarse en <http://store.samhsa.gov/SMA18-4365SPAN>

## **Cita Recomendada**

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. *Después de un intento de suicidio: Guía para cuidarse después del tratamiento en la sala de emergencias*. No. de Publicación HHS: SMA18-4365SPAN, Rockville, MD: Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services. Revisado en 2018.

## **Oficina de Origen**

Suicide Prevention Branch, Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 5600 Fishers Lane, Rockville, MD 20857, No. de Publicación HHS: SMA18-4365SPAN. Impreso por primera vez en 2006. Revisado en 2018.

## **Aviso de No Discriminación**

SAMHSA cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

# 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](http://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.

### **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

*“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.

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 suicidio, sanación, esperanza y ayuda:**

**En caso de crisis o angustia, en cualquier momento, día o noche, llame a:**

La Red Nacional de Prevención del Suicidio (*National Suicide Prevention Lifeline*): 1-888-628-9454. Chat en vivo: <https://suicidepreventionlifeline.org>

Línea de Crisis de Veteranos y Línea de Crisis Militar (*Veterans Crisis Line and Military Crisis Line*): 1-800-273-8255 (presione 1). Texto a 838255.  
Chat en vivo: <http://www.veteranscrisisline.net>

**The Trevor Project:** 1-866-4UTREVOR (488-7386). Para la juventud homosexual, bisexual, transgénero y que tiene preguntas sobre su propia orientación sexual (LGBTQ).  
<http://www.thetrevorproject.org>

### **Sitios web para sobrevivientes de intentos de suicidio**

El sitio web "Con Ayuda Viene Esperanza" de La Red Nacional de Prevención del Suicidio (*National Suicide Prevention Lifeline's "With Help Comes Hope"*) tiene información para sobrevivientes, amigos y familiares y médicos. Cuenta historias de supervivencia, consejos de autocuidado, "7 cosas que los sobrevivientes desean que sus amigos y familiares supieran", un buscador de terapeutas y de grupos de apoyo, videos y más. <http://lifelineforattemptsurvivors.org>

Asociación Americana de Suicidología (*American Association for Suicidology*) es una organización profesional con una división "Superviviente de Intento de Suicidio / Experiencia Vivida", donde los supervivientes de intento tienen una voz colectiva en el campo de la prevención del suicidio.  
<http://suicidology.org/suicide-survivors/suicide-attempt-survivors>

La Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio (*National Action Alliance for Suicide Prevention*) es una alianza público-privada que promueve la Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio. Su Grupo de Trabajo de Sobrevivientes de Intento de Suicidio escribió *El camino a seguir: Caminos hacia la esperanza, la recuperación, el bienestar con los conocimientos de la experiencia vivida*.  
<http://actionallianceforsuicideprevention.org/task-force/suicide-attempt-survivors/>

### **Gratis de SAMHSA**

Ordene o descargue de la tienda de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) ([www.store.samhsa.gov](http://www.store.samhsa.gov)). Haga clic en "Tratamiento, prevención y recuperación" y luego "Prevención de suicidio".



*A Journey toward Health and Hope: Your Handbook for Recovery after a Suicide Attempt (Un Viaje Hacia la Salud y la Esperanza: Su Manual para la Recuperación Después de un Intento de Suicidio)* lo guía a través de los primeros pasos hacia la recuperación y un futuro esperanzador después de un intento de suicidio. Incluye historias personales de sobrevivientes que comparten sus experiencias y estrategias, como restablecer conexiones y encontrar un consejero con quien hablar. (SMA15-4419)

*Historias de Esperanza y Recuperación: Una Guía de Video para los Sobrevivientes de Intento de Suicidio (Stories of Hope and Recovery: A Video Guide for Suicide Attempt Survivors)*. Un DVD de tres personas que cuentan sobre sus intentos de suicidio hasta después alcanzar una vida de esperanza y recuperación. (SMA12-4711 DVD)

*Una Guía para Cuidar de Sí Mismo Después de Su Tratamiento en el Servicio de Urgencias* (en español) (SMA18-4365SPAN / SMA18-4355ENG)

*Una Guía para Cuidar a Su Familiar Después del Tratamiento en el Servicio de Urgencias* (en español) (SMA18-4358SPAN / SMA18-4357ENG)

*Una Guía para Proveedores Médicos en el Departamento de Emergencias: Cuidando a los Supervivientes de Intento de Suicidio (A Guide for Medical Providers in the Emergency Department: Taking Care of Suicide Attempt Survivors)* (SMA18-4359)

## **Aplicaciones Gratis**

**MY3 Safety Planning App.** Mantente conectado cuando tienes pensamientos suicidas.

**Virtual Hope Box.** Ayuda con el afrontamiento, la relajación, la distracción y el pensamiento positivo.

## **Encontrar un Terapeuta**

El localizador de tratamiento de salud conductual de SAMHSA es para personas que buscan instalaciones de tratamiento para el uso de sustancias y para problemas de salud mental. 1-800-662-HELP (4357) o <https://findtreatment.samhsa.gov>

*Un Viaje Hacia la Salud y la Esperanza (A Journey toward Health and Hope)* (ver "Gratis de SAMHSA") tiene una excelente sección sobre cómo buscar a un consejero.

## **Información sobre la Prevención del Suicidio y el Suicidio**

**Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio (*Suicide Prevention Resource Center*).** Este centro nacional de recursos financiado por SAMHSA tiene una gran cantidad de información sobre el suicidio y su prevención. [www.sprc.org](http://www.sprc.org)

**Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio (*National Action Alliance for Suicide Prevention*).** Asociación público-privada que promueve la Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio. <http://actionallianceforsuicideprevention.org>

**Consejo Nacional para la Prevención del Suicidio (*National Council for Suicide Prevention*).** Coalición nacional de siete organizaciones sin fines de lucro que trabajan para acabar con el suicidio en los Estados Unidos. <http://thencsp.org>

## **Información sobre la Salud Mental y las Enfermedades Mentales**

**Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).** Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), la misión de SAMHSA es reducir la carga de abuso de sustancias y enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos. [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

**National Institute of Mental Health (NIMH) (*Instituto Nacional de Salud Mental*).** Parte del HHS y de los Institutos Nacionales de Salud, la visión del NIMH es transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales. [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

**Depression and Bipolar Support Alliance (*Depresión y Alianza de Apoyo Bipolar*).** Proporciona esperanza, ayuda, apoyo y educación para mejorar las vidas de las personas que tienen trastornos del estado de ánimo. [www.DBSSalliance.org](http://www.DBSSalliance.org)

**Mental Health America (*Salud Mental América*).** Dedicado a ayudar a todos los estadounidenses a alcanzar el bienestar mediante la vida mentalmente más saludable. [www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)

**National Alliance on Mental Illness (NAMI) (*Alianza Nacional de Enfermedades Mentales*).** Dedicado a la construcción de mejores vidas para los millones de estadounidenses afectados por la enfermedad mental. [www.nami.org](http://www.nami.org)

## **Directivas Anticipadas Psiquiátricas**

Directivas anticipadas psiquiátricas son documentos legales que pueden ser preparados por adelantado por personas que están preocupadas de que puedan estar sujetas a tratamiento psiquiátrico involuntario o reclusión en el futuro. <http://www.nrc-pad.org>





Revisado en 2018 • SMA18-4365SPAN  
Impreso por primera vez en 2006