



¿Cómo actuar ante la presencia de situaciones de riesgo?

- **Tome en serio** cualquier manifestación de ideación o intento suicida.
- **Minimice el acceso** a medios de autoeliminación. Retire medicamentos, pesticidas, plaguicidas, productos de limpieza, objetos punzocortantes, armas de fuego, cuerdas, entre otros.
- **Muestre disponibilidad y disposición** para apoyar y hablar con la persona sobre lo que está viviendo, pero sin juzgarle.
- **Acompáñele** en la búsqueda de los apoyos más oportunos.
- Si el riesgo es ALTO, **trasládelo inmediatamente** a un centro de salud o servicio de emergencias para proteger la integridad física de la persona.



¿Cómo prevenir conductas suicidas?

Todas las personas tenemos un papel importante en la prevención del suicidio. Estas son algunas de las recomendaciones:

- **Concientizarse** sobre el tema del comportamiento suicida y **educar** a otras personas.
- **Conocer** acerca de las causas, señales de alerta y mitos sobre el comportamiento suicida.
- **Evitar comportamientos** que causen exclusión social y discriminación hacia personas o grupos.



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica

Prevención del Suicidio

ALGUNAS LÍNEAS DE ATENCIÓN:

Colegio de Profesionales en Psicología de CR: **"Aquí Estoy"**
2272-2774

PANI: **"PANI esta con vos"**
1147 / 8989-1147

MEP: **"Aquí Estoy"**
2459-1598 / 2459-1599

Instituto WEM:
2234-2730

Línea de Emergencias
9-1-1



¿Qué es ILAIS?

La **“Instancia Local para el Abordaje del Comportamiento Suicida”** es un equipo de trabajo coordinado por el Ministerio de Salud cuyo objetivo es el abordaje integral del riesgo suicida. Está integrado por representantes de las diferentes instituciones, organizaciones y grupos.

Objetivos de la ILAIS

Dentro de los objetivos de la ILAIS se encuentran la promoción de factores de protección y prevención de factores de riesgo de la salud mental.

De la misma manera, la atención, seguimiento, rehabilitación y reinserción de las personas que presenten comportamiento suicida, gracias a las acciones articuladas de forma interinstitucional e intersectorial.

Comportamiento suicida

Diversidad de comportamientos que incluyen pensar en el suicidio (o ideación suicida), planificar el suicidio, intentar el suicidio y cometer un suicidio propiamente dicho (Decreto Ejecutivo N°40881-S, Año 2018).

Factores de riesgo

El suicidio es de origen multicausal y pueden intervenir factores tanto psicológicos, ambientales, sociales y biológicos. Como elementos comunes encontramos un fuerte sentido de desesperanza, visión en túnel que no permite encontrar salidas a los problemas que aquejan.

En menores de edad

Influyen especialmente factores como la historia psiquiátrica familiar, enfermedades mentales, pérdida de un ser querido, aislamiento social, vivencias de manifestaciones de violencia (sexual, física, emocional, por negligencia), carencia o ausencia de vínculos afectivos, entre otros.

Personas Adultas

Relaciones violentas o conflictivas con otras personas o grupos, antecedentes familiares de trastornos mentales, estrés crónico en diferentes ámbitos (familia, trabajo, comunidad), abuso de sustancias psicoactivas.

Personas Adultas Mayores

Intervienen factores como la depresión, dolor físico crónico a causa de una enfermedad, el aislamiento social o familiar.



Señales de alerta

Podrían darse algunas diferencias en relación con los grupos etarios, sin embargo, dentro de las más evidentes están:

- La persona habla acerca del suicidio o hace comentarios como: “desearía no haber nacido”, “quisiera estar muerto” y otras similares.
- Intenta obtener medios para hacer efectivo el suicidio.
- Presenta cambios de humor.
- Preocupación por la muerte.
- Alteración en los patrones de sueño o de alimentación.
- Consumo de alcohol y drogas.
- Cambios en la rutina cotidiana.
- Presenta conductas autodestructivas.
- Se despide de las personas y regala objetos.
- Cambios en los patrones de higiene y cuidado personal.



Prevención del Suicidio