



PENSAMIENTOS SUICIDAS EN LA EDAD ADULTA

“El año pasado sentí que seguir viviendo no tenía sentido y que nadie me extrañaría si yo no estuviera en este mundo. Nadie estaba más sorprendida que yo cuando empecé a sentirme mejor. La ayuda de mi médico y de mi psicoterapeuta marcó la gran diferencia”.

– Abner, dentista retirada de 78 años de edad

Todos podemos en algún momento de nuestras vidas experimentar pensamientos suicidas. Sin embargo, éstos son más frecuentes en las personas mayores. Algunas personas mayores que los experimentan sufren un dolor intenso e insoportable y les resulta difícil imaginar alivio alguno. Otras personas mayores con profundos sentimientos de desesperanza no se dan cuenta de que su situación puede mejorar con ayuda profesional. Incluso cuando los problemas parecen no tener ninguna solución, nunca es necesario acudir al suicidio. Existen muchos tratamientos disponibles. La lectura de este cuadernillo es un importante primer paso en la búsqueda de ayuda.

¿Por qué algunas personas mayores consideran suicidarse?

Muchas personas mayores que experimentan pensamientos suicidas quieren desesperadamente eliminar el dolor físico o emocional persistente que padecen. Si está sufriendo dolor insoportable y que usted siente que es incontrolable, es muy probable que usted esté padeciendo depresión.

La depresión, si es severa, no puede resolverse fácilmente sin ayuda profesional. Ésta es una enfermedad, como el cáncer o la diabetes, causada por un desequilibrio químico en el organismo. La depresión puede ser tanto una enfermedad que se sufre a lo largo de la vida o puede ser precipitada por eventos desafortunados como la muerte de un ser querido, una enfermedad grave, un dolor crónico, un cambio en los roles sociales (como el retiro o el convertirse en la persona a cargo de un ser querido) o ser víctima de abuso o crimen. Tanto la dependencia del alcohol o de las drogas puede hacer que las personas sean más vulnerables a la depresión y que sientan que sus vidas no valen la pena. Si no se trata, la depresión puede empeorar y causarle pensamientos suicidas que, en algunos casos, pueden terminar en suicidio.

¿A qué señales de alarma de suicidio debo estar atento?

Una persona que está contemplando suicidarse puede no darse cuenta que está experimentando señales de alarma peligrosas. Si usted experimenta alguno de los siguientes síntomas, no significa que usted es suicida, pero si experimenta varios de estos síntomas quizás necesita obtener ayuda:

- **Signos o síntomas emocionales**

Sentirse desesperanzado, no querido, ansioso o que no vale nada
Sentirse enojado sobre las situaciones que le causan los sentimientos suicidas
Sentir culpa por no poder mejorar su situación
Tener grandes cambios en sus estados de ánimo
Carencia de placer o pérdida de interés en actividades con sus amigos o *hobbies*.

- **Signos o síntomas en el comportamiento**

Regalar efectos personales y despedirse de los seres queridos
Finalizar asuntos personales (finanzas, cuidado de mascotas, etc.)
Comprar un arma o cantidades letales de medicamentos
Poemas, notas o diarios sobre la muerte o suicidas
Tomar riesgos innecesarios, siendo irresponsable o impulsivo
Descuidar la apariencia física

- **Signos o síntomas mentales**

Incapacidad de concentrarse o de tomar decisiones
Hablar de la muerte o tener cierta preocupación acerca de la misma
Pensamientos sobre la muerte o suicidas constantes
Expresiones como:

"Ojalá estuviera muerto"

"No puedo soportar mi vida más"

"Arruino todo lo que hago"

"Estarías mucho mejor sin mí"

"No hay esperanza"

"Nada mejorará"

"No estoy seguro de que estaré aquí"

"Quizás me duermo y nunca despierto"

- **Signos o síntomas físicos**
Pesadillas o sueño escaso
Disminución o aumento en apetito
Falta de energía o hiperactividad
Dolores de cabeza o de estómago persistentes, o dolor crónico

¿Por qué a las personas mayores les cuesta hablar sobre los pensamientos suicidas?

Las personas mayores frecuentemente dudan al hablar acerca de sus sentimientos de depresión y pensamientos suicidas debido a varias razones:

- **Conceptos equivocados.** Las personas mayores, así como sus familiares y amigos, frecuentemente piensan que la depresión es una parte normal del envejecimiento. Como consecuencia, los amigos y profesionales no siempre están alertas con respecto a los signos que pueden indicar que una persona puede estar sintiéndose desesperada.
Estigma. Muchas personas mayores ocultan sus sentimientos y pensamientos reales a sus médicos, familiares o demás porque se sienten avergonzados y temen ser juzgados negativamente.
- **El afán por la juventud.** Nuestra sociedad tiende a valorar a las personas jóvenes más que a las mayores. Algunas personas mayores temen compartir sus pensamientos suicidas y erróneamente piensan que a nadie le importa su sufrimiento o su futuro.

¿Cómo puedo saber si estoy en peligro inmediato?

Usted se encuentra en peligro inmediato si actualmente tiene pensamientos suicidas, ha intentado suicidarse anteriormente o si tiene un plan para llevar a cabo el suicidio. Tener un plan significa que usted realmente está considerando el suicidio. Cuanto más detallado sea su plan, mayor será su riesgo. Si usted tiene todo lo que necesita para llevar a cabo su plan, como por ejemplo un arma o pastillas, o piensa que podría arrojarse desde un puente, usted está en peligro inminente. ¡Busque ayuda de inmediato! Usted puede llamar al 911, a una línea directa local para el suicidio, a su médico general o incluso ir a una sala de emergencia.

¿Qué debería hacer si estoy teniendo pensamientos suicidas?

Recuerde que aunque usted sienta que su depresión o los pensamientos suicidas nunca terminarán, la depresión es una enfermedad temporaria y el suicidio puede prevenirse. Al hacer lo siguiente, usted estará tomando grandes pasos hacia el control de su vida y el mejoramiento de su situación:

- **Obtenga ayuda y NO ESPERE.** Comience hablando con alguien en quien usted confía lo antes posible. Debe tratarse de alguien que sea compasivo, preferentemente una persona que tenga conocimiento sobre la depresión. Quizás un profesional, como su médico o terapeuta, alguien en la línea directa del suicidio, un familiar o amigo. Cuanto más espera, mayor es la posibilidad de que su depresión y sus pensamientos suicidas se intensifiquen.
- **Sea honesto acerca de sus sentimientos.** Escoja una persona con quien pueda hablar sobre sus sentimientos personales. Asegúrese de decir directamente lo que piensa. Recuerde que los otros no pueden saber cómo usted se siente por dentro o lo que está pensando con sólo mirarlo. Además, sus familiares o seres cercanos pueden no creer que usted realmente quiere hacerse daño. La mejor manera de buscar ayuda es siendo abierto, honesto y comunicativo. *Si la primera persona no le brinda ayuda, hable con otra hasta obtener la ayuda que necesita.*
- **Visite a su médico para que le haga un examen físico.** Si usted está teniendo pensamientos suicidas, usted necesita ser examinado por un médico. Los síntomas de depresión deben ser evaluados cuidadosamente por su médico para garantizar la ausencia de una enfermedad física o un efecto adverso a un medicamento que puedan estar causando sus síntomas de depresión.

Si su médico le diagnostica depresión, quizás él le prescriba un medicamento antidepresivo el cual puede ser un tratamiento seguro y efectivo. Para asegurarse de que los medicamentos antidepresivos están funcionando adecuadamente, su médico deberá verlo regularmente. Las personas mayores que toman antidepresivos tienden a funcionar mejor, ser capaces de disfrutar las cosas que solían disfrutar y sentirse más felices en general. Los antidepresivos pueden necesitarse por algunos meses o, en algunos casos, de por vida. Cuando la depresión es severa o resistente a otros tratamientos, la terapia electroconvulsiva es una opción efectiva para

el tratamiento de las personas mayores con depresión. Esta terapia ha sido demostrada médicamente y es segura.

- **Inscríbase en un grupo de psicoterapia/apoyo.** Al trabajar con un psicoterapeuta regularmente, usted puede aliviar sus sentimientos de tristeza y desesperanza. La psicoterapia se utiliza frecuentemente en conjunto con un medicamento antidepresivo para así obtener mejores resultados. Esta puede ayudarle a encontrar diferentes maneras de mirar a sus problemas y pueden ayudarle a determinar el mejor método de lidiar con sus pensamientos suicidas. Un grupo de apoyo puede ayudarle a sentirse conectado con los demás y ayudarle a cambiar la forma en la que percibe su vida al aprender de los demás y al compartir sus experiencias.
- **Independientemente de lo que le preocupe, recuerde que usted puede ver al problema de una manera diferente después del tratamiento de su depresión.**
- **Abandone el alcohol o las drogas.** Debido a que tanto el alcohol y ciertas drogas deprimen el sistema fisiológico del organismo, éstos pueden combinarse con un estado mental deprimido y aumentar su susceptibilidad a los pensamientos suicidas. El uso de alcohol y drogas puede alterar su habilidad de pensar clara y racionalmente, disminuir el efecto de un medicamento y aumentar las conductas impulsivas.
- **Retire los objetos peligrosos o las armas de su hogar.** Cuando está teniendo pensamientos suicidas, es importante que usted retire cualquier arma de su hogar para que de esa forma tenga menor riesgo de usarlas impulsivamente. Sólo tenga pequeñas dosis de sus medicamentos en su hogar y pida a alguien que cuide el resto.
- **Pase tiempo con los demás/participe en las actividades sociales.** Evitar a los demás es bastante común en las personas depresivas y esta conducta puede causar pensamientos negativos. Pasar tiempo con otras personas que no están deprimidos puede levantarle el ánimo, ayudarle a sentirse mejor y brindarle una red de apoyo. Encontrar actividades o *hobbies* que usted disfruta puede también brindarle confort cuando se siente insatisfecho con su situación.

A medida de que comienza a recibir ayuda, su dolor también disminuirá. Usted también descubrirá que vale la pena vivir la vida y que es agradable reconectarse con sus familiares, amigos y comunidad.

Dónde obtener ayuda

Recursos nacionales

National Hope Line Network (Red de Línea Nacional de la Esperanza).

La red reúne centros de crisis certificados por la Asociación Americana de Suicidología (AAS) en un único número de teléfono gratuito y fácil de recordar: 1-800-Suicide. Cada llamada es transferida rápidamente al centro de crisis más cercano a la persona que llama.

Teléfono: 800-784-2433. Sitio Web: www.hopeline.com/4/faq.asp

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (*National Suicide*

Prevention Lifeline) Línea gratuita, disponible las 24 horas, financiada por el gobierno federal. Ésta transfiere a las personas que llaman a un centro de crisis cercano y acepta llamadas de personas que no hablan inglés.

Teléfono: 800-273-8255(TALK). Sitio Web:

www.suicidepreventionlifeline.org

Centro para la Prevención del Suicidio en Personas Mayores.

Línea gratuita de amistad, disponible las 24 horas del día, para recibir apoyo emocional, intervención en crisis, información y referidos. Teléfono: 800-971-0061.

Sitio Web: www.ioaging.org/programs/cesp/cesp.html

Asociación Nacional de Salud Mental. Esta organización sin fines de lucro cuenta con un centro de recursos que provee información y referidos en casos pertinentes a salud y enfermedad mentales y sirve a la gente que está buscando información sobre salud mental para sí misma, sus familiares o amigos. Teléfono: 800-969-6642.

Sitio Web: www.nmha.org

Recursos en la Ciudad de Nueva York

LIFENET. Lifenet es un servicio comunitario que opera las 24 horas del día, los 7 días de la semana y proporciona servicios de salud mental y abuso de sustancias. Teléfono: 800-543-3638 para hablar en inglés. 877-298-3373 para hablar en español.

877-990-8585 para hablar mandarín, cantonés o coreano.

Sitio Web: www.mhaofnyc.org/2lifenet.html

Línea de Prevención de los Samaritanos de Nueva York (*The*

Samaritans of New York, Prevention Hotline) Esta es una sucursal local de una organización sin fines de lucro humanitaria internacional que se dedica a la prevención del suicidio. Esta línea directa está financiada por

los Departamentos de Salud Mental y opera las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

Teléfono: 212-673-3000. Sitio Web: www.samaritansnyc.org

La Línea de Ayuda Telefónica de la Ciudad de Nueva York (*New York City HELPLINE Telephone Hotline*). Esta línea proporciona ayuda inmediata y atención a los residentes de la Ciudad que tienen problemas o están en crisis. Las personas llaman y hablan con voluntarios entrenados, dialogando acerca de sus situaciones, definiendo y explorando sus opciones. Éstos ofrecen información actual y gratuita, y referidos comunitarios. Ésta línea telefónica directa de crisis opera las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Teléfono: 212-532-2400.

Sitio Web: www.helpline.org

Directorio de Proveedores/Profesionales de CornellCARES. Es un directorio en línea, de fácil uso, de los proveedores de cuidado de salud mental de la Ciudad de Nueva York que aceptan Medicare. Es fácil de usar y contiene a más de 1000 profesionales que se especializan en mejorar la salud mental de las personas mayores de Nueva York, incluyendo al suicidio.

Sitio Web: www.CornellCARES.com

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2006. Se reserva todos los derechos.