

# Cuidandose a si mismo y a su familia depués de un intento de suicidio

**Una guía  
familiar para  
su pariente  
en la sala de  
emergencias**



The Nation's Voice on Mental Illness

Colonial Place Three  
2107 Wilson Blvd., Suite 300  
Arlington, VA 22201-3042  
PH: 703-524-7600

**NAMI HelpLine**  
1-800-950-NAMI (6264)  
[www.nami.org](http://www.nami.org)

# Guía para la familia de pacientes suicidas en la sala de emergencias

Es devastador que un miembro de la familia tenga tendencias suicidas y viva con los sentimientos que acompañan a este tipo de ansiedad traumática. Esta guía le dará algunos puntos importantes de cómo cuidarse y de cómo cuidar a su ser querido después de un intento de suicidio; además le proveerá recursos para sobrepasar esta etapa.

## Qué sucede en la sala de emergencias

### Meta

Cuando una persona en crisis termina en la sala de emergencias, la meta es conseguir el mejor resultado posible, tal como resolver la crisis, estabilizar al paciente médica y emocionalmente, y hacer recomendaciones y referencias para el cuidado o tratamiento futuro. Hay varios pasos en el proceso, y cada paso toma tiempo.

Cuando alguien es admitido en una sala de emergencias debido a una tentativa de suicidio, un doctor evaluará la salud física y mental de la persona. El personal de la sala de emergencias busca típicamente problemas físicos relevantes que pudieron haber contribuido al comportamiento suicida; como por ejemplo los efectos secundarios de medicaciones, condiciones médicas sin tratamiento, o la presencia de consumo de drogas que pueden causar angustia emocional.

Generalmente el personal de una sala de emergencias prefiere diagnosticar a personas que están sobrias, sin embargo, ellos no deben ignorar las cosas que una persona dice o hace cuando está intoxicada, especialmente comentarios sobre cómo hacer daño a otros o a ellos mismos.

## **Evaluación**

Después de que se evalúe la salud física de su familiar, generalmente se realiza una evaluación de la salud mental del mismo, y el médico que hace el examen debe analizar el comportamiento suicida de su ser querido en contexto. El examen se centrará generalmente en tres áreas:

1. ¿Qué condiciones psiquiátricas o médicas se encuentran presentes? ¿Se están tratando o han sido tratadas estas condiciones? ¿Son los pensamientos y comportamientos suicidas el resultado de un cambio reciente, o es esta una condición de hace muchos años?
2. ¿Qué hizo la persona para hacerse daño? ¿Ha habido tentativas anteriores? ¿Por qué lo hizo, y por qué en esta ocasión? ¿Actualmente, qué tipo de situaciones estresantes, incluyendo pérdidas financieras o sentimentales, pueden haber contribuido a esta decisión? ¿Lamenta la persona haber sobrevivido la tentativa de suicidio? ¿Está la persona enojada con alguien? ¿Está la persona intentando reunirse con alguien que ha muerto? ¿Cuál es la perspectiva de la persona con respecto a la muerte?

3. ¿Qué sistemas de ayuda hay? ¿Quién está proporcionando el tratamiento? ¿Qué programas de tratamiento serían buenos para la persona? ¿Con qué tipo de tratamientos se siente cómodo el individuo y la familia?

Finalmente, el doctor puede examinar en más detalle la acción de suicidio que trajo a su pariente a la sala de emergencias. La información que el equipo de tratamiento debe buscar incluye: la presencia de una nota de suicidio, la seriedad del intento o una historia que acredite previos intentos.

## **Lo que el personal de la sala de emergencias necesita saber: cómo usted puede ayudar**

### *Confidencialidad y compartimiento de la información*

Miembros de la familia son una gran fuente del historial médico y emocional del paciente, y a menudo son contribuyentes clave para el desarrollo del plan de seguimiento y cuidado después de que al ser querido se le ha dado de alta.

Provea al personal de la sala de emergencias con tanta información como le sea posible. Incluso si las leyes de confidencialidad evitan que el personal médico le dé información sobre su familiar, usted siempre puede darles información. Busque quién está haciendo la evaluación de su ser querido y hable con esa persona. Usted puede ofrecer información la cual puede influir en las decisiones que el doctor tome con respecto a su pariente.

## **Informe al personal de la sala de emergencias si su pariente:**

- tiene acceso a un arma, a dosis mortales de medicaciones o a otros medios de suicidio.
- ha dejado de tomar medicinas que le fueron recetadas.
- ha dejado de ver a un doctor o terapeuta.
- ha escrito una nota suicida o un testamento.
- ha regalado sus posesiones.
- ha estado o está en una relación tormentosa.
- tiene el aniversario del fallecimiento de alguien en un futuro cercano.
- empezó a abusar de drogas o alcohol.
- se ha recuperado bien de una crisis suicida anterior después de cierto tipo de intervención.

En el futuro, si su familiar intenta suicidarse otra vez, y usted tiene que volverlo a acompañar a la sala de emergencias, recuerde traer todas las medicaciones que se le recetaron con anterioridad, sospechas sobre causas de sobredosis y los nombres y números de teléfono de profesionales de la salud que puedan tener información acerca de su ser querido. El personal de la sala de emergencias debe intentar entrar en contacto con los profesionales médicos que saben la situación del paciente antes de tomar cualquier decisión.

Otra información importante sobre el historial de su pariente que puede compartir con el personal de la sala de emergencias incluye:

- Historial familiar de suicidio—a los profesionales de la salud mental se les enseña a que presten mucha atención a este aspecto, ya que en familias con un historial de suicidio, el riesgo del mismo es mayor.
- Detalles acerca del equipo que trata a su familiar—algún cambio reciente de medicación, si el terapeuta está de vacaciones, etc. Esta información es relevante para el personal de la sala de emergencias porque si ellos piensan que la hospitalización no es lo mejor, deben darle de alta a su familiar y enviarlo con un profesional que lo cuide.
- Si la persona tiene una directiva anticipada<sup>1</sup> (Advance Directive, en inglés), revise ésto con el equipo de tratamiento de la sala de emergencias; si usted tiene responsabilidad legal sobre la persona, hágase los saber.

Si usted desea, puede pedir permiso a su ser querido y al personal médico para estar presente en la sala de emergencias durante la rehabilitación de su familiar. De esta manera usted puede escuchar el diagnóstico y añadir información cuando sea necesario. Su rol es tratar de comparar el entrenamiento del personal de la sala de emergencias y la entrevista realizada al paciente desde su perspectiva. Las mejores decisiones en la sala de emergencias son tomadas cuando se tiene toda la información relevante al caso.

---

<sup>1</sup> Directiva Anticipada (o Advance Directives en inglés) son documentos legales que permiten que alguien dé direcciones para el cuidado medico futuro, o autorizan a otra persona a hacer decisiones medicas si la persona se encuentra incapaz de hacerlas por si misma. Para más información, contacte a la Asociación Nacional de Protección y Sistemas de Avogacia, Inc. (NAPAS) al 202-408-9514 o [www.napas.org](http://www.napas.org).

## **Los pasos que siguen a la sala de emergencias**

Después de que la salud física y mental de su pariente sea examinada en profundidad, el personal de la sala de emergencias decidirá si su pariente necesita ser hospitalizado - ya sea voluntariamente o por obligación. Si la hospitalización es necesaria, usted y su familia pueden comenzar a trabajar con el hospital ofreciendo información y apoyo, y también para desarrollar los pasos siguientes en el cuidado de su ser querido. Si es necesario obligar la hospitalización del paciente, el personal del hospital le debe explicar este procedimiento legal de modo que usted comprenda claramente qué ocurrirá entre los tres y diez días próximos mientras que una corte decide los siguientes pasos del tratamiento.

Es importante recordar que hay una escasez de camas en los hospitales de muchas partes del país y que, consiguientemente, puede tomar bastante tiempo encontrar un hospital que pueda aceptar a su familiar. Además, si su ser querido no habla inglés, puede ser que tenga que esperar por un traductor. Generalmente no es una buena idea utilizar a un miembro de la familia como traductor cuando se trata de una situación médica.

Si el equipo de tratamiento de la sala de emergencias y el miembro de su familia no sienten que la hospitalización sea necesaria, usted y su familiar deben unirse para desarrollar un plan de tratamiento luego de que su ser querido sea dado de alta.

Para desarrollar un plan, considere las siguientes preguntas:

<b>Cosas que preguntar acerca del plan de tratamiento de su familiar</b>	
<p><b>Pregúntele a su familiar:</b> (está bien ser honesto y directo con sus preguntas y preocupaciones)</p>	<p><b>Pregunte al equipo de tratamiento:</b> (ésto incluye al doctor, terapeuta, enfermera, trabajador social, etc. de su familia)</p>
<p>¿Te sientes seguro dejando el hospital y tomando las medidas de tu plan de tratamiento?</p>	<p>¿Profesionalmente hablando, piensa usted que mi familiar está listo para salir del hospital?</p>
<p>¿Cómo está tu relación con tu doctor y cuándo es la próxima cita?</p>	<p>¿Por qué hizo las decisiones que usted hizo sobre el cuidado o el tratamiento de mi ser querido?</p>
<p>¿Qué ha cambiado desde que tus sentimientos o acciones suicidas comenzaron?</p>	<p>¿Ya ha agendado una cita futura? ¿Puede ser movida a una fecha más temprana?</p>
<p>¿Qué más puedo/ podemos hacer para ayudarte después de que salgas de la sala de emergencias?</p>	<p>¿Cuál es mi papel en el plan de seguridad como miembro de la familia?</p>
<p>¿Te pondrías de acuerdo en hablar conmigo (o con la familia) si tus pensamientos suicidas regresan? ¿Si es que no, hablarías con otra persona?</p>	<p>¿De qué tipo de síntomas deberíamos estar alerta y cuando debemos buscar más ayuda, tal como regresar a la sala de emergencias o contactar a recursos y proveedores locales?</p>

*Recuerde: Es crucial pedir una cita para un chequeo general lo más pronto posible después de que su familiar sea dado de alta.*

## **Lo que necesita saber**

Haga que la seguridad sea una prioridad para el familiar que se está recuperando de una tentativa de suicidio. Investigaciones han demostrado que una persona que ha procurado terminar su vida, tiene un riesgo mucho más alto de suicidarse en el futuro. La seguridad, es en última instancia, responsabilidad del individuo, pero para una persona con tendencias suicidas es difícil tomar buenas decisiones. Como miembro de la familia, usted puede ayudar a que su ser querido tome buenas decisiones que reduzcan el riesgo de un suicidio.

*Reduzca el riesgo en el hogar*—para prevenir el riesgo de que la persona se haga daño a si misma y del suicidio en el hogar, considere lo siguiente:

- Las armas son de alto riesgo y el principal medio de muerte para gente suicida - deben ser llevadas fuera del hogar y puestas en un lugar seguro.
- Las sobredosis son comunes y pueden ser letales - si es necesario mantener aliviadores de dolor, tales como aspirina, Advil y Tylenol en el hogar, mantenga cantidades pequeñas o considere el mantenerlas en un sitio con llave. Elimine medicinas que no estén siendo utilizadas o estén fuera de fecha.
- El uso o el abuso del alcohol puede disminuir inhibiciones y hacer que la gente actúe de una forma más libre -al igual que con los aliviadores de dolor, mantenga sólo pequeñas dosis, o si es posible, elimine completamente el alcohol en su hogar.

*Cree un plan de seguridad*—Después de un intento de suicidio, un plan de seguridad debe ser creado para ayudar a prevenir otro intento. El plan debe ser un esfuerzo común entre su familiar y un doctor, terapeuta o el personal de la sala de emergencias y usted. Como miembro de la familia, sepa el plan de seguridad de su pariente y entienda su papel en él, incluyendo:

- Identificar qué tipo de eventos afectan emocionalmente al miembro de su familia, por ejemplo el aniversario de una pérdida, alcohol, o el estrés de una relación.
- Crear red de recursos para el miembro de su familia con profesionales de la salud, familia, amigos y los recursos de la comunidad.
- Trabajar con las fortalezas de su miembro de familia para promover su seguridad.
- Promover la comunicación y el respeto en la relación con su familiar.

Hasta que conozca el plan de seguridad y se sienta seguro con él, es mejor no tener a su pariente de vuelta en casa. Recuerde que la seguridad de su familiar no puede ser garantizada por nadie -la meta es reducir el riesgo y crear apoyo para los miembros de la familia.

*Mantenga la esperanza y cuídese*—La familia comúnmente proporciona una red de seguridad y una visión de esperanza para el pariente suicida, y esto puede ser emocionalmente agotador. No se preocupe sólo -busque la ayuda de NAMI y de sus amigos y busque una opinión profesional siempre que sea posible. Utilice los recursos en la página trasera de este folleto, el internet, la familia y amigos para ayudarle a crear un grupo de ayuda. Usted no tiene que caminar solo por este camino.

## **Siguiendo adelante**

El cuidado de la sala de emergencias es por naturaleza a corto plazo y orientado hacia pacientes en estado de crisis; sin embargo, se ha probado que un cuidado a largo plazo ayuda a reducir comportamientos y pensamientos suicidas. Hable con el doctor de su familiar acerca de medicaciones y tratamientos que ayuden a reducir el riesgo del suicidio para pacientes con enfermedades mentales tales como la esquizofrenia, el desorden bipolar o la depresión. A menudo, estas enfermedades requieren tipos múltiples de intervenciones y su pariente se puede beneficiar de una segunda opinión de un especialista. Si su familiar abusa del alcohol u otras drogas, es muy importante que busque ayuda para este problema junto con el comportamiento suicida. Busque a un especialista del abuso de sustancias o grupos como Alcohólicos Anónimos (AA) o Narcóticos Anónimo (NA) para que ayuden a su familiar; Al-Anon puede ser un buen recurso para usted como miembro de la familia.<sup>1</sup> Si está disponible en su área, un programa de tratamiento integrado como ACT (Tratamiento Asertivo de la Comunidad) puede proporcionar mejores resultados que el cuidado tradicional para algunos individuos seriamente enfermos.<sup>2</sup>

En última instancia, por favor busque ayuda para apoyar al miembro de su familia y a usted mismo durante esta crisis. Vea la página trasera de este folleto para acudir a la lista de teléfonos de ayuda, organizaciones de información y de apoyo, para ayudar a su familiar y a usted a que sigan adelante con sus vidas.

---

<sup>2</sup> Contacte a Alcohólicos Anónimos al 212-870-3400 o [www.aa.org](http://www.aa.org); contacte a Narcóticos Anónimos al 818-773-9999 o [www.na.org](http://www.na.org); contacte a Al-Anon (o alateen para personas jóvenes) al 757-563-1600 o [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org).

<sup>3</sup> Para adquirir más información del plan ACT, contacte a NAMI al 1-800-950-NAMI (6264) o [www.nami.org/act](http://www.nami.org/act).

**Para obtener más información sobre el suicidio y conseguir ayuda, considere los siguientes recursos.**

*En caso de crisis contacte a:*

**1-800-273-TALK (8255)**

**La Línea Nacional Pro-Vida de Prevención del Suicidio**

**(The National Suicide Prevention Lifeline)**

Es una línea gratuita, disponible las 24 horas del día y financiada por el gobierno federal. Las personas que llamen a esta línea serán dirigidas a centros de emergencia de su área. Esta línea está disponible para personas que no hablan inglés.

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

*Para más información acerca del suicidio y enfermedades mentales:*

**Asociación Americana del Estudio del Suicidio (American Association of Suicidology)**

Un recurso y una organización educativa dedicada a estudiar y prevenir el suicidio.

[www.suicidology.org](http://www.suicidology.org) o llame al 202-237-2280

**Fundación Americana para la Prevención del Suicidio**

**(American Foundation for Suicide Prevention)**

Una organización dedicada a difundir el conocimiento acerca del suicidio y a su prevención.

[www.afsp.org](http://www.afsp.org) o llame al 1-888-333-AFSP

**Asociación Americana de Psiquiatría (American Psychiatric Association)**

Organización nacional de psiquiatras.

[www.psych.org](http://www.psych.org) o llame al 703-907-7300

**Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association)**

Organización nacional de psicólogos.

[www.apa.org](http://www.apa.org) o llame al 1-800-374-2721

**Amigos Internacional/Samaritanos (Befrienders International/Samaritans)**

Un recurso en la red que da ayuda a través del correo electrónico y ofrece un directorio local de líneas de crisis.

[www.befrienders.org](http://www.befrienders.org)

### **Línea de Crisis – 1-800-999-9999**

#### **(The Covenant House Nineline Hotline)**

Línea gratuita disponible las 24 horas del día, la cual ofrece ayuda confidencial e intervención inmediata en casos de crisis y además lo refiere a recursos de su comunidad.

[www.covenanthouse.org/programs\\_nl.html](http://www.covenanthouse.org/programs_nl.html)

### **Línea de Ayuda a la Comunidad Hispana – 1-800-473-3003**

#### **(Hispanic Community Resource Helpline) (La Línea Nacional de Ayuda)**

Ofrece ayuda a los latinos que necesitan información acerca de proveedores de educación, centro de salud y servicios humanitarios.

### **Centro Nacional para la Prevención del Suicidio y el Cuidado Futuro (Link's National Resource Center for Suicide Prevention and Aftercare LINK-NRC)**

Provee educación acerca del suicidio para la comunidad en las áreas de prevención, intervención, cuidado y apoyo.

[www.thelink.org](http://www.thelink.org) o llame al 404-256-9797

### **Alianza Nacional para la Salud Mental NAMI (The National Alliance on Mental Illness)**

Ofrece ayuda, apoyo, y aboga por las personas afectadas por enfermedades mentales.

[www.nami.org/espanol](http://www.nami.org/espanol) o llame al  
1-800-950-NAMI (6264)

### **Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health)**

Este instituto es la principal agencia federal para la investigación de enfermedades mentales y desórdenes de conducta.

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) o llame al 1-866-615-6464

### **Asociación Nacional de la Salud Mental (The National Mental Health Association)**

Aborda todos los aspectos de la salud mental y de las enfermedades mentales.

[www.nmha.org](http://www.nmha.org) o llame al 1-800-969-NMHA (6642)

**Organización Nacional para la Gente de Color en Contra del Suicidio  
(The National Organization for People of Color Against Suicide)**

Aborda y crea conciencia acerca de la epidemia de suicidios en las comunidades minoritarias.  
[www.nopcas.com](http://www.nopcas.com) or call 1-866-899-5317

**Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio**

**(National Strategy for Suicide Prevention)**

Un plan comprensivo a nivel nacional para confrontar la epidemia de suicidios.

[www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention](http://www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention)

**Voces, Educación y Alerta del Suicidio**

**(Suicide Awareness Voices of Education SAVE)**

Organización dedicada a prevenir el suicidio mediante la educación, conocimiento de la comunidad y reducción del estigma que se relaciona a este tema.

[www.save.org](http://www.save.org) o llame al 952-946-7998

**Red de Acción para la Prevención del Suicidio  
(Suicide Prevention Action Network USA)**

Organización nacional dedicada a abogar y luchar contra el suicidio.

[www.spanusa.org](http://www.spanusa.org) o llame al 202-449-3600

**Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio**

**(Suicide Prevention Resource Center)**

Apoya la prevención del suicidio mediante ciencia, habilidad y práctica.

[www.sprc.org](http://www.sprc.org) or call 1-877-GET-SPRC (438-7772)

**La Línea de Ayuda Trevor –**

**1-866-4U-TREVOR**

**(The Trevor Helpline)**

Línea gratuita nacional disponible las 24 horas del día para la prevención del suicidio que tiene como objetivo a la comunidad homosexual y a la juventud desorientada.

[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

*Esta guía fue desarrollada con el apoyo del Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio y la Administración Nacional para el Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental. Este folleto fue apoyado por Subvención No. 1 U79 SM55029-01 del Centro de Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Adicciones y Salud Mental (SAMHSA), Departamento de Salud de los USA (US Department of Health and Human Services). El contenido es únicamente la responsabilidad de NAMI y no representa necesariamente el punto de vista oficial de SAMHSA.*

*Para mayor información:*



Colonial Place Three  
2107 Wilson Blvd., Suite 300  
Arlington, VA 22201-3042  
PH: 703-524-7600

**Centro de información de NAMI:**  
1-800-950-NAMI (6264)  
[www.nami.org](http://www.nami.org)