

EN EL MARCO DE LA SEMANA DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

# Estrategias efectivas para ayudar a superar una crisis suicida

**Experto dio a conocer una serie de técnicas para intervenir en momentos críticos y recomendaciones para ofrecer contención emocional de manera adecuada.**

**EQUIPO EL DÍA** / Región de Coquimbo

Cada 10 de septiembre se conmemora el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, una fecha que busca concientizar sobre una de las principales causas de muerte en el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que cada 40 segundos una persona se quita la vida.

Es importante tener en cuenta que el suicidio depende de múltiples factores, y no existe una única causa. Por lo tanto, la decisión de una persona no puede atribuirse a algo concreto ni a lo que alguien en su entorno haya hecho o dejado de hacer.

El Dr. Francisco Bustamante, psiquiatra de Clínica Universidad de los Andes y jefe del programa Radar para la prevención del suicidio, afirma que "si presenciáramos una conducta suicida, lo primero es no entrar en pánico, ya que esto puede asustar a la persona afectada. Jamás debemos negar o descalificar sus sentimientos. Es fundamental entender que la persona está atravesando un sufrimiento emocional muy significativo y no tiene la capacidad de manejarlo por sí misma. Lo principal es brindar contención emocional, escuchar y acompañar, para que luego reciba ayuda lo antes posible".



Diferentes factores influyen en la decisión de quitarse la vida.

PEXELS

Bustamante subraya la importancia de ser respetuoso, considerar sus sentimientos y no tratar de cambiarlos, incluso si la persona no está pensando con claridad, ya que sus emociones son reales. El silencio y el lenguaje corporal también son claves; es importante evitar gritar, hacer movimientos bruscos o recurrir a frases clichés que puedan generar inseguridad en la persona.

## TÉCNICAS PARA INTERVENIR EN UNA CRISIS SUICIDA

Existen varias herramientas que pueden ayudar a reducir la intensidad del sufrimiento emocional. Entre ellas se destacan las técnicas resumidas bajo el acrónimo internacional TIPP (siglas en inglés):

### INTENSE EXERCISE (EJERCICIO INTENSO)

Realizarlo por algunos minutos, como salir a correr a toda velocidad, saltar, hacer rápidamente flexiones, abdominales o sentadillas, en el caso de que la condición física lo permita.

### PACED BREATHING (RESPIRACIÓN REGULADA)

Hacer respiraciones largas, lentas y profundas. Particularmente preocuparse de que sea desde el estómago, focalizándose en la inhalación y exhalación.

### TEMPERATURE (TEMPERATURA)

Buscar cambios intensos y rápidos de temperatura. Por ejemplo, ponerse

hielo en cada mano, sumergir la cara por unos segundos en agua muy fría o poner frío en los ojos y mejillas.

En el caso de presentar algún problema al corazón, es recomendable preguntar antes si se puede hacer este tipo de técnica de relajación.

### PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA)

Es recomendable sentir cómo los músculos van perdiendo tensión gracias a la respiración controlada y, de a poco, ir reconociendo las diferencias del cuerpo cuando está cada vez menos tenso.

Después de aplicar estas técnicas, es fundamental que la persona reciba ayuda de un profesional de salud para ser evaluada a la brevedad y continuar con el tratamiento adecuado.