



Guía práctica en

Salud Mental y prevención de suicidio para Personas Mayores



NO es normal sentirse constantemente triste o solo en la vejez

¿Sabías qué?

- Muchas personas piensan que es normal sentirse triste o aislarse de los demás, pero esto puede corresponder a problemas de salud mental que tienen tratamiento.
- Una de cada cinco personas de más de 60 años de edad vive con alguna enfermedad de salud mental.
- La demencia y la depresión son las enfermedades de salud mental más comunes en este grupo de edad. Seguido por los trastornos de ansiedad y abuso de alcohol.
- Las personas mayores son el grupo de edad donde es más frecuente el suicidio.

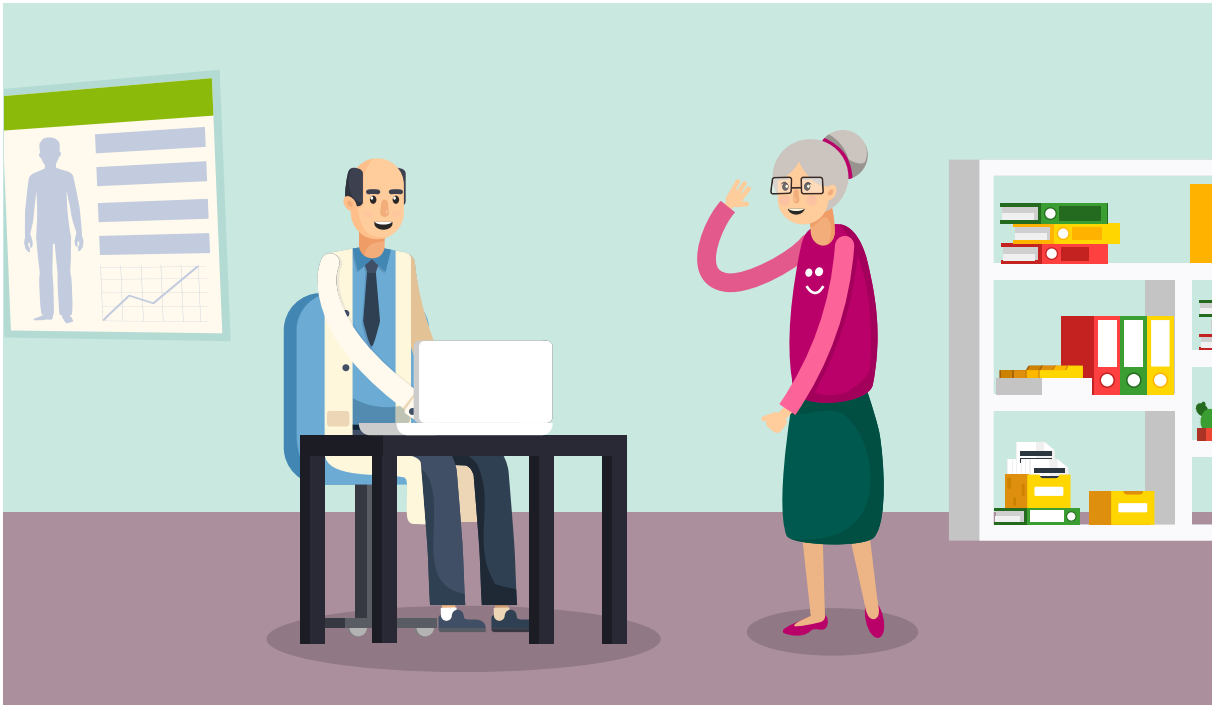


Yo, ¿Podré ayudar en algo?

Muchas veces nos preguntamos si realmente podemos hacer algo útil, al sospechar que una persona mayor está con un problema en su salud mental.

Con certeza podemos decir que sí podemos, que es completamente posible hacer una diferencia y ayudar a mejorar la salud mental de una persona mayor, y así también disminuir el riesgo de suicidio.

¡Tú puedes hacer algo!



¿Cómo puedo saber si una persona mayor cercana está teniendo un problema en su salud mental?

Señales de alerta: cambios en la conducta.

Ponga atención a la **aparición de cambios** en su comportamiento:

- Aislamiento social.
- Quejas persistentes de memoria.
- Alteraciones de sueño.
- Preocupaciones excesivas acerca de la enfermedad y la muerte.
- Ansiedad de reciente inicio.
- Rechazo a alimentarse.
- Abandono del cuidado personal.



¿En qué situaciones puede estar en riesgo la salud mental de una persona mayor?

Estas situaciones pueden aumentar la vulnerabilidad para la aparición de un problema de salud mental en las personas mayores.

- Enfermedad crónica (de larga duración, por ejemplo: artrosis).
- Diagnóstico reciente de una enfermedad temida (cáncer, demencia, etc).
- Hospitalizaciones recurrentes o prolongadas.
- Cambios recientes o frecuentes de lugar habitual de residencia.
- Estar siendo sujeto de abuso o maltrato (físico, psicológico, económico etc).
- Duelo de menos de 1 año o viudez reciente.
- Cuidar a una persona con dependencia.
- Dificultad para adaptarse a la jubilación.



Cuando una persona mayor enfrenta alguna de estas situaciones, debemos estar especialmente atentos a la aparición de señales de alerta.

¿Qué SÍ hacer?

Escuchar, sin juzgar.

Validar lo que la persona está sintiendo.

Acompañar.

Orientar a buscar ayuda profesional.

Una vez que una persona mayor pidió ayuda es importante seguir acompañándola.

Si es necesario, alertar a otras personas cercanas que puedan colaborar en estas mismas acciones.

Ofrecer ayuda con las gestiones necesarias para ser atendido en su red de salud.

Ofrecer ayuda en temas prácticos que puedan aliviar la vida cotidiana.

Mantener contacto frecuente personal o telefónicamente.



¿Qué NO hacer?

NO considerar que sentirse mal es una condición normal de la vejez.

NO señalar que es algo que pasará con el tiempo y que no requiere tratamiento.

NO insinuar que solo las personas débiles piden ayuda a los servicios de salud mental.

NO atribuirlo exclusivamente a elementos de índole religiosa.

NO descalificar lo que la persona está sintiendo.

NO hacerle sentir que es una carga.

NO suponer que porque está acompañado, no puede sentirse solo.

NO amenazar con institucionalizar u hospitalizar.

NO negar que existe el riesgo de autoagresión.



¿Cómo acercarse a la persona mayor que piensas que está en riesgo? ¿Cómo preguntar?

- Busca un momento adecuado. Es decir, en privado y sin apuro, pero no esperes demasiado el momento perfecto. Ten presente que puede ser necesario más que una sola conversación. **Por ejemplo invita a dar una vuelta o a tomar un café.**
- Manifiesta que quieres abordar un tema importante, desde el cariño o preocupación por el otro. **“Me atrevo a hablarlo porque eres importante para mi y me preocupas”.**
- Explica los motivos que te han llevado a conversar. **“He estado viendo algunos cambios en tu forma de actuar que me inquietan” “me preocupa cómo te puedes estar sintiendo”.**
- Haz preguntas abiertas, que no se acaben con un sí o un no, para favorecer la comunicación. **“¿Cómo te has estado sintiendo?” “¿Qué es lo que te está haciendo sentir mal?” “¿Qué es lo que más complicado para ti?”.**
- Escucha con atención y respeto, sin juzgar.
- Muestra que lo que te ha contado es legítimo y válido. **“Es muy comprensible” “Debe ser muy duro para ti”.**
- Repítele lo que entendiste, para asegurar que haz comprendido bien la situación. **“Entonces entiendo que...”.**
- Señala la necesidad de buscar ayuda competente. **“Existen profesionales preparados para ayudar a enfrentar lo que te está sucediendo”.**



¿Sabías qué?



las personas mayores son el grupo de edad en el que es más frecuente el suicidio.

Factores de riesgo suicidio en Personas Mayores

Hombre.	Dolor crónico.
Mayor de 80 años.	Depresión.
Bajos ingresos.	Enfermedades de sueño crónicas.
Aislamiento social.	Deterioro de memoria.
Viudez o separación.	Dificultades para escuchar o ver
Varias enfermedades físicas que limitan la autonomía.	Acceso a medios para auto infringirse daño.
Consumo de alcohol.	Historia de intentos previos.

Todos estos factores pueden sumarse entre si y aumentar el riesgo.

Señales de Alerta de Suicidio en Personas Mayores

	<p>Señales en el discurso, decir que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Se siente una carga para otros. ▸ No tiene razones para seguir viviendo. ▸ Siente haber perdido la dignidad. ▸ Se siente atrapado. ▸ Se siente sin esperanzas. ▸ Explícitamente, que quiere matarse.
	<p>Señales en la Conducta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Abandonar actividades significativas. ▸ Aumentar el consumo de alcohol o fármacos. ▸ Impulsividad e imprudencia. ▸ Aislamiento de la familia y amigos. ▸ Buscar mecanismos para hacerse daño. ▸ Hacer cartas de despedida. ▸ Entregar elementos con valor sentimental a otros.
	<p>Señales físicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Dolor intenso o prolongado. ▸ Aumento o disminución marcada en las horas de sueño. ▸ Falta de energía extrema. ▸ Disminución importante del apetito y del consumo de alimentos.
	<p>Señales anímicas, Empeoramiento de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Depresión. ▸ Ansiedad. ▸ Pérdida de intereses. ▸ Irritabilidad y rabia. ▸ Sentimientos de humillación.

Señales de ALARMA

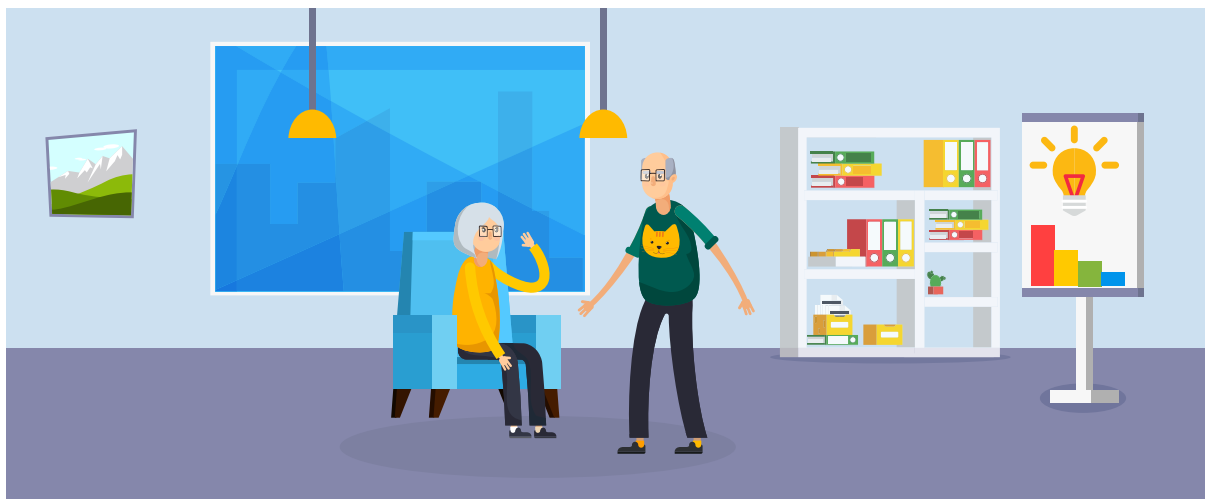
Cuando tenemos algunos factores de riesgo o señales de alerta presentes es muy importante estar atentos a la aparición de alguna de estas señales

Verbales	Conductuales
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Indirectas: Hablar de sentirse vacío, sin sentido “no sirvo para nada”, “voy a dejar de ser un estorbo”, “Pronto no se preocuparán más por mí”. ▪ Directas: “me voy a matar”. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buscar un método: acumular pastillas, adquirir un arma, revisar cuerdas etc. ▪ Regalar sus pertenencias. ▪ Poner sus asuntos en orden, hacer testamento. ▪ Despedirse de personas significativas.



Mitos y realidades en torno al suicidio en las personas mayores

Mito	Realidad
La persona que se quiere matar, no lo anda diciendo.	8 de cada 10 personas que se suicidan, lo han expresado claramente.
Hablar o preguntar sobre suicidio, le mete la idea a la persona.	La sensación de tristeza, desesperanza puede disminuir si se siente escuchada.
Sólo los psiquiatras o psicólogos pueden prevenir un suicidio.	Cualquier interesado puede ser un valioso colaborador en la prevención.
Cuando una persona se quiere suicidar, nada ni nadie lo detendrá.	La mayoría comunica la posibilidad con intención de recibir ayuda.



Factores que ayudan para fortalecer la salud mental en personas mayores



¿Dónde buscar ayuda?

Puedes encontrar apoyo en diferentes fuentes de ayuda, dependiendo de lo que sea más cercano o de más fácil acceso.

Consulta de salud general:

Para muchos, la consulta de salud general puede ser el primer lugar al cual se piensa acudir al encontrarse en estas situaciones, y si te atiendes en el la red pública de salud, tu centro de atención primaria o consultorio es la puerta de entrada para acceder a consultas de especialidad en salud mental.

En la consulta de salud general pueden

- Realizar un primer diagnóstico.
- Derivar a especialista de salud mental, como un psicólogo o psiquiatra.
- Activar prestaciones GES en caso de que corresponda (Ver sección GES).

Consulta de Salud Mental:

A través de una consulta de salud mental puedes tener acceso a diferentes opciones de tratamiento para problemas y trastornos de salud mental. Si te atiendes en la red pública de salud la consulta de salud mental inicialmente es en la atención primaria, donde se indicará si es necesario derivar a consulta de especialidad. También es posible acceder directamente a consulta de especialidad en la atención privada.

Lo importante a la hora de consultar es cerciorarte que se trate de un profesional o equipo calificado y que esté preparado para ello.

Canales de Ayuda:

Existen diferentes programas públicos y organizaciones que cuentan con canales de ayuda orientados a entregar apoyo a personas que están atravesando dificultades en su salud mental u otras situaciones complejas.

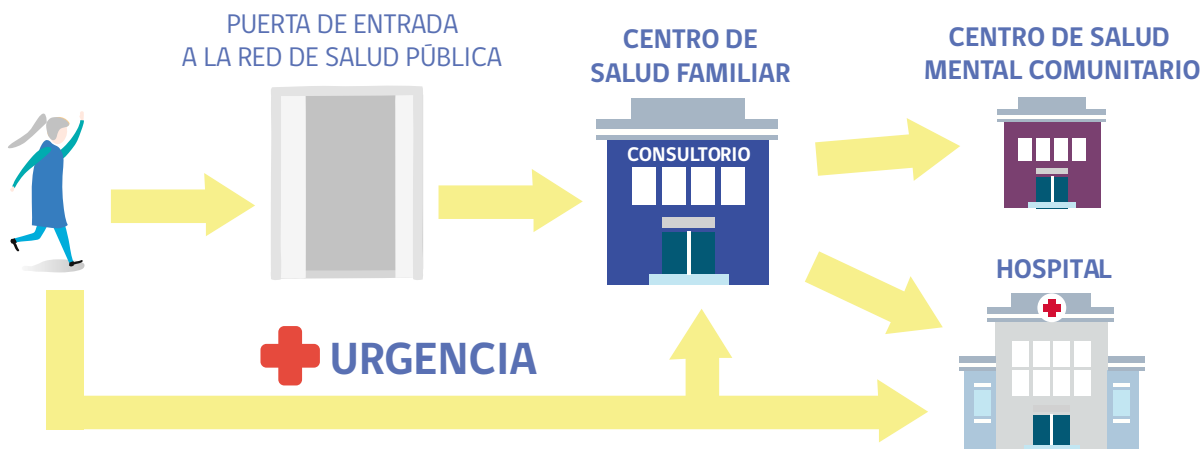
Recursos para la participación:

A través de Fono mayor del Servicio Nacional del Adulto Mayor usted puede informarse de programas que incentiven la participación social como: envejecimiento activo, turismo social, viviendas tuteladas, vínculos, entre otros. Fono mayor: 800-4000-35

¿Cómo funciona nuestra red de salud pública?

La puerta de entrada para todas las prestaciones de salud públicas es el Centro de Atención Primaria o Consultorio que se encuentran en tu comuna de residencia. En el Centro o Consultorio puedes recibir atenciones preventivas, como el Control de Salud Integral, y también atenciones por enfermedad. En caso de que requieras atención en un nivel más especializado, serás derivado desde aquí al Hospital de referencia o Centro de Salud Mental Comunitario en los casos atención por salud mental.

Si requieres atención de urgencia, por ejemplo en los casos de alto riesgo de suicidio, puedes acudir al servicio de urgencias más cercano.



Contactos e información:

Salud responde: **600-360-7777**

Fono mayor: **800-4000-35**

Organizaciones No Gubernamentales:

- Fundación Vínculos: trabaja en las crisis de salud mental y con familiares que han sufrido pérdidas producto de suicidio; Teléfono: (+56 2) 2244 2533.
- Fundación Miranos: Trabajan en prevención de suicidio de personas mayores: fundacionmiranos.org / contacto@fundacionmiranos.org
- Fundación Amanoz: trabaja con programas de acompañamiento voluntario afectivo en domicilio y Residencias de Larga Estadía; Teléfono: (+56 2) 2371 3963.
- Oficinas municipales del adulto mayor: Consulte en su municipio.



Los problemas de salud mental y las ideas sobre el suicidio son más comunes de lo que pensamos, lo importante es pedir ayuda y estar atentos para apoyar a otros cuando nos necesiten.



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

Chile
en marcha

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA