



FACTORES DE RIESGO

Factor de Riesgo se refiere a los rasgos, características o situaciones a las que se encuentra expuesta una persona y que aumentan la probabilidad de que padezcan ideación suicida. Estos pueden ser de índole contextual, sociofamiliar o individual.

Vamos a detallar algunos:

- **Falta de acceso a la salud:** Dificultades para recibir atención adecuada, esto incluye por supuesto a la Salud Mental.
- **Baja autoestima:** Existen personas que tienden a tener una sensación de poco valor personal.
- **Conflictos familiares:** Es un factor de riesgo vivir en un ambiente donde hay discusiones constantes, falta de apoyo o incluso violencia familiar.
- **Aislamiento:** El poseer una dificultad para generar o mantener vínculos sociales..
- **Bullying:** Ser víctima de maltrato tanto en la escuela, el trabajo o en la comunidad en general.
- **Consumo de sustancias:** Altera la capacidad de juicio y puede potenciar sentimientos de tristeza y los conflictos familiares.
- **Situación económica desfavorable:** El no poseer recursos por encontrarse en situación de desempleo, tener muchas deudas o una pobreza extrema o indigencia se considera factor de riesgo.
- **Ambientes sociales adversos:** Vivir en contexto de violencia, guerra, inseguridad o exclusión.





FACTORES PROTECTORES

Se trata de recursos o condiciones con las que cuenta una persona que ayuda a aumentar la capacidad de resiliencia o de afrontar situaciones de vulnerabilidad o riesgo.

Suelen estar muy relacionados al entorno sociofamiliar y contextual de la persona. Los que más se destacan son:

- **Redes de apoyo social:** Tener vínculos saludables con familia y amigos.
- **Acceso a atención de salud mental:** La disponibilidad de servicios de salud mental efectivos y accesibles puede ayudar a las personas en riesgo.
- **Capacidades de afrontamiento y resiliencia:** Desarrollar habilidades para manejar el estrés y las adversidades puede reducir la vulnerabilidad al suicidio.
- **Educación y empleo:** La estabilidad económica y la educación pueden mejorar la autoestima y la percepción del futuro.
- **Normas sociales y culturales:** La promoción de normas que resalten el valor de la vida pueden influir positivamente en la prevención.
- **Prevención y tratamiento de trastornos mentales:** La identificación y tratamiento adecuado de condiciones como la depresión y la ansiedad es crucial.
- **Control de abuso de sustancias:** La prevención y tratamiento del abuso de alcohol y drogas puede disminuir el riesgo de conductas suicidas.
- **Intervenciones en crisis:** Acceso a servicios de intervención en crisis puede proporcionar apoyo inmediato a quienes están en peligro.
- **Programas de educación y concientización:** La educación sobre la salud mental y la concientización sobre el suicidio pueden reducir el estigma y fomentar la búsqueda de ayuda.
- **Intervenciones comunitarias:** La implementación de programas comunitarios que promuevan la salud mental y el bienestar, como actividades recreativas y de integración social puede fortalecer los lazos comunitarios y ofrecer apoyo a quienes lo necesitan.





FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES

Tener conocimiento de los principales factores protectores de la conducta suicida es útil para realizar una correcta evaluación de las poblaciones y saber á dónde dirigir puntualmente las campañas de prevención del suicidio. Además, al momento de atención primaria de salud mental, es fundamental conocer tanto los factores protectores como los de riesgo para entender cada caso en particular y lograr reconocer las fortalezas y debilidades en un hipotético caso de riesgo de conducta suicida.

Además, las acciones comunitarias más efectivas para la prevención del suicidio son las que se llevan a cabo comunitariamente, y las que se realizan desde mucho antes de que las situaciones de crisis o la ideación suicida aparezcan. Se trata de aquellas que nos preparan para transitar las situaciones difíciles sin recurrir a pensamientos negativos o ideación suicida. Se trata de un proceso formativo llamado prevención primaria de la conducta suicida y resalta la importancia de un trabajo constante y fuerte desde y hacia la comunidad en general.

