



TEXAS
Health and Human
Services



Prevención del suicidio en personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo



Hay una percepción equivocada generalizada de que tener una discapacidad intelectual o del desarrollo (IDD) protege a una persona de pensar en el suicidio o intentarlo. Según la revista *Scientific World Journal*, las personas con discapacidad intelectual tienen pensamientos suicidas a una tasa similar al de la población sin discapacidad intelectual. La revista *Lancet Psychiatry* (2014) informó que las personas con trastornos del espectro autista (ASD) experimentan pensamientos suicidas a una tasa nueve veces mayor que la de la población en general. Estos hallazgos indican que la IDD no funciona como una defensa contra los pensamientos suicidas. Los profesionales, cuidadores y seres queridos necesitan estar al pendiente de los factores de riesgo vinculados con los pensamientos suicidas de las personas con IDD.

Factores generales de riesgo de suicidio vinculados a personas con IDD

Un factor de riesgo es una característica o condición que aumenta la posibilidad de que una persona piense, intente o muera por suicidio. Las investigaciones, aunque limitadas, indican que algunos factores de riesgo están relacionados tanto con la población general como con las personas con IDD:

- Inestabilidad familiar
- Falta general de apoyo social
- Diagnóstico de depresión
- Diagnóstico de ansiedad
- Discapacidad física concurrente
- Antecedentes de trauma
- Baja autoestima



Factores de riesgo de suicidio específicos para personas con IDD

Los siguientes factores de riesgo son específicos para las personas con IDD:

- La revista Research In Developmental Disabilities (Investigación sobre discapacidades del desarrollo) informó que los pensamientos de suicidio y los intentos de suicidio son comunes entre las personas con discapacidad intelectual leve o moderada, pero no en personas con discapacidad intelectual severa.
- Camuflar o enmascarar es una estrategia que utilizan las personas con ASD para ocultar las diferencias con sus compañeros y familiares, según una investigación publicada por la revista Lancet Psychiatry. Las personas con ASD pueden tratar de verse y actuar como los demás al ocultar sus rasgos autistas, lo que hace que pierdan el sentido de sí mismos y sentirse sin apoyo como personas. Tratar de ocultarse constantemente puede conducir a una profunda sensación de soledad y de falta de pertenencia.

Señales de alerta que presentan las personas con IDD

Las señales de alerta son indicadores de que una persona puede estar en grave peligro de intentar suicidarse o morir por suicidio y necesita ayuda con urgencia. Las siguientes son señales que presentan las personas con IDD:

- Aislamiento repentino de la familia o pérdida del interés por actividades placenteras
- Disminución de la respuesta a los reforzadores
- Cambio de apetito o rehusarse a comer
- Situación traumática actual
- Llanto persistente, tristeza o aumento de la agitación o irritabilidad
- Retroceso en las habilidades para la vida diaria o mostrar una incapacidad inusual para aprender nuevas habilidades según lo esperado
- Perseverar u obsesionarse con el suicidio o hablar sobre la muerte
- Hacer planes para suicidarse o buscar formas de hacerlo
- Hacer comentarios sobre no tener razones para vivir y desear no estar vivo o “no estar aquí”
- Desesperanza
- Hacer comentarios negativos sobre su persona, como “ser malo”, esperar un castigo, culparse a sí mismo o buscar excesivamente la reafirmación de su valía





Cómo hablar con una persona con IDD sobre el suicidio.

Cuando hable con alguien del suicidio, es importante preguntar sobre el suicidio clara y directamente. Esto es especialmente importante cuando hablamos con una persona que tiene discapacidades intelectuales y del desarrollo. Muchas personas con IDD piensan y se comunican de manera concreta y literal. Pregunte “¿Estás pensando en el suicidio?” o “¿Estás pensando en quitarte la vida?”.

Más sugerencias para una buena comunicación:

- Utilice palabras y frases cortas y claras. Evite dar instrucciones de varios pasos.
- No le hable a la persona de manera infantil.
- Utilice gestos, ayudas visuales u otros dispositivos adaptativos si esto hace que la comunicación sea más cómoda o accesible para la persona.
- Dígale a la persona que usted está preocupado por ella y que quiere brindarle ayuda. Explíquele que no se va a meter en problemas si comparte sus pensamientos o sentimientos con usted.

- Es importante saber que algunas personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD) desean complacer a los demás y decirles “lo que desean escuchar” pero al hacerlo, pueden estar negando los pensamientos suicidas. Involucre a los cuidadores y familiares para obtener más información si se justifica.
- Dele tiempo a la persona para que piense y responda las preguntas.
- Escuche activamente, mantenga una actitud empática y sin prejuicios, y valide sus sentimientos.
- Qué hacer en momentos de crisis
- No deje sola a una persona si esta reconoce que tiene pensamientos suicidas. Es importante poner a la persona en contacto con recursos de ayuda y apoyo. Llame a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 para comunicarse con una persona capacitada que le puede ayudar a encontrar recursos en su área.
- Si la persona corre peligro inminente, está tratando de hacerse daño o ya ha intentado quitarse la vida, llame al 911 para buscar auxilio inmediato.

