

Depresión y riesgo de suicidio: Un camino que no es lineal

Antes de leer: Este contenido habla de la prevención del suicidio. Algunas fuentes vinculadas pueden incluir temas delicados. Nuestro objetivo es concientizar, promover la prevención y cuidar el bienestar de los lectores.

Vivir con depresión puede sentirse como un camino sinuoso. Algunos días se sienten más livianos. Otros días se sienten pesados y lentos. Este patrón de altibajos es habitual. No quiere decir que usted esté fracasando ni retrocediendo. Significa que es humano.

La depresión no es una línea recta que va de sentirse “triste” a sentirse “mejor”. Muchas personas pasan de sus peores momentos a períodos breves en que se sienten mejor. Aprender a anticipar esos cambios puede reducir el miedo y la vergüenza. Según el Instituto Nacional de Salud Mental, los síntomas pueden cambiar con el tiempo y variar según la persona, incluso aunque esté en tratamiento. Eso es normal y está bien.

Los avances no significan que la persona esté “curada”

Los avances en la depresión suelen verse diferentes de lo que las personas esperan. Es posible que los pensamientos angustiantes no desaparezcan para siempre. En cambio, los avances pueden consistir en aprender a convivir con ellos. Puede notar que tiene esos pensamientos sin dejarse llevar por ellos. Puede recuperarse más rápidamente después de un mal día. Estos son los avances reales.

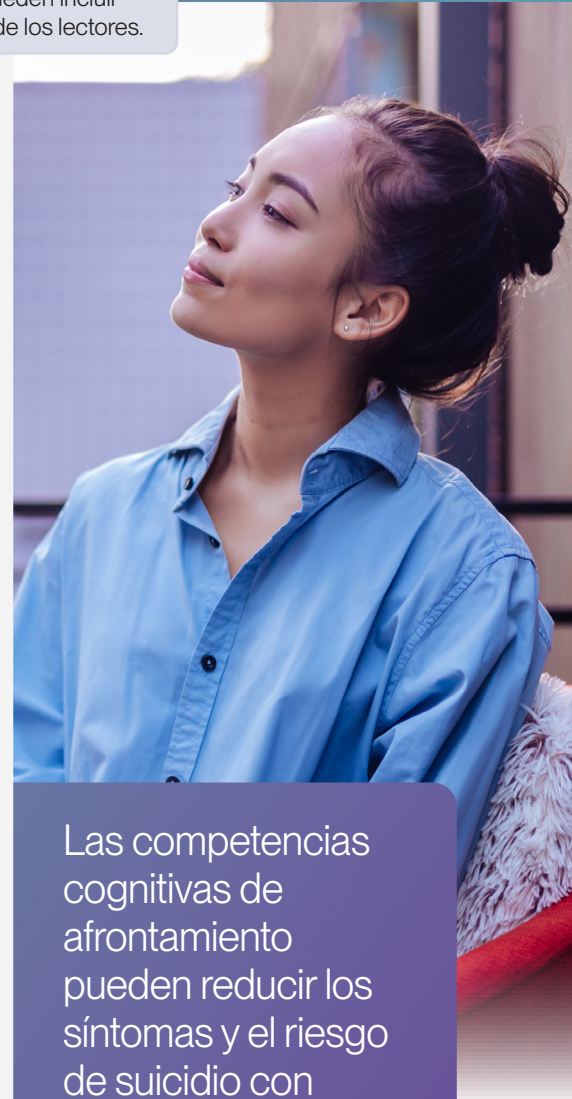
La American Psychiatric Association (asociación americana de psiquiatría) explica que el tratamiento pretende reducir los síntomas y mejorar la vida diaria, no borrar cada sentimiento incómodo. Muchas personas aprenden competencias que las ayudan a responder de manera diferente a la angustia, incluso cuando los pensamientos regresan.

Cómo entender el riesgo de suicidio

La depresión puede aumentar el riesgo de suicidio, pero el riesgo no es constante. Como los estados de ánimo, el riesgo puede subir y bajar. Sentirse bien un día no borra para siempre los riesgos. Sentirse peor no significa que el daño vaya a ocurrir. Notar los cambios desde el comienzo y usar apoyos puede ayudar a mantenerlo seguro.

Si alguna vez se siente en riesgo de hacerse daño, pida ayuda de inmediato. Usted merece apoyo. La Línea de ayuda 988 da apoyo inmediato 24/7 para casos de crisis. La Línea de ayuda nacional de SAMHSA (1-800-662-HELP) también puede dar remisión para tratamientos y recursos.

[Más información en la página 2](#)



Las competencias cognitivas de afrontamiento pueden reducir los síntomas y el riesgo de suicidio con práctica y apoyo.

Beck Institute

LCT-417-20260803



Cómo afrontar los pensamientos intrusivos en el momento

Los pensamientos intrusivos pueden sentirse repentinos e intensos. Esos pensamientos no lo definen. Pruebe estas herramientas simples para superar el momento:

- Expresar el pensamiento.** Diga, “Este es un pensamiento relacionado con la depresión”. Expresarlo puede darle espacio.
- Conéctese con su cuerpo.** Respirar lento, beber agua fría o poner los pies en el suelo pueden reducir la intensidad.
- Retrase la acción.** Póngase como regla esperar 10 minutos antes de responder. La intensidad suele desaparecer.
- Acérquese a otros.** Envíe un mensaje de texto o llame a alguien de su confianza, incluso si no sabe qué decir.

Estas competencias se usan habitualmente en las terapias basadas en evidencia para reducir la angustia emocional y mejorar la seguridad.

Cómo romper los patrones de pensamiento negativo

La depresión suele repetir los mismos mensajes negativos. Con el tiempo, usted puede aprender a restarles poder.

- Verifique los hechos.** Pregunte, “¿Cuáles son las pruebas a favor y en contra de este pensamiento?”.
- Use palabras más amables.** Reemplace “siempre me equivoco” por “en este momento estoy teniendo dificultades”.
- Céntrese en las acciones.** Pequeñas acciones, como tomar una ducha o salir un rato, pueden cambiar el estado de ánimo, incluso si está estancado en esos pensamientos.
- Siga practicando.** El cambio surge de la repetición, no de la perfección.

Las competencias cognitivas de afrontamiento pueden reducir los síntomas y el riesgo de suicidio si se practican con ayuda (Beck Institute).

La esperanza en un camino cambiante

No tiene que sentirse esperanzado todo el tiempo para salir adelante. Aprender a transitar los altibajos es parte de la recuperación. Con las herramientas adecuadas, apoyo y atención médica, muchas personas encuentran una vida más estable, incluso si los síntomas persisten. Si hoy es un día difícil, sepa que no está solo. Si hoy es un día más tranquilo, aférrese a eso también. Los dos forman parte de este viaje.

#StopSuicide

Si alguien está sufriendo una crisis, anímelo a llamar a la **Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio** al 988 o al 800-273-8255. La ayuda es gratuita, privada y está disponible todo el día, todos los días.

Revisado por un consultor clínico, LMHC.

Llame al 911 si alguien está en peligro inmediato o tiene una emergencia con riesgo de vida que requiera intervención física inmediata. Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades emocionales; se siente abrumado, ansioso, desesperanzado, en crisis; o simplemente necesita alguien con quien hablar, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo gratuito y confidencial 24/7. La Línea de ayuda 988 está disponible para cualquier persona en los Estados Unidos o sus territorios. No es necesario que la persona esté teniendo una crisis suicida o esté en peligro inminente para llamar o enviar un mensaje de texto al 988. También hay una función de chat disponible en 988lifeline.org. Los miembros de Lucet pueden comunicarse con nosotros para obtener recursos gratuitos y encontrar atención.