

Prevención secundaria de la conducta suicida a través de iFD-Survive: una intervención web basada en habilidades de la DBT



Irene Canosa García

Enfermera especialista en salud mental

Programa de Doctorado en Psiquiatría UAB

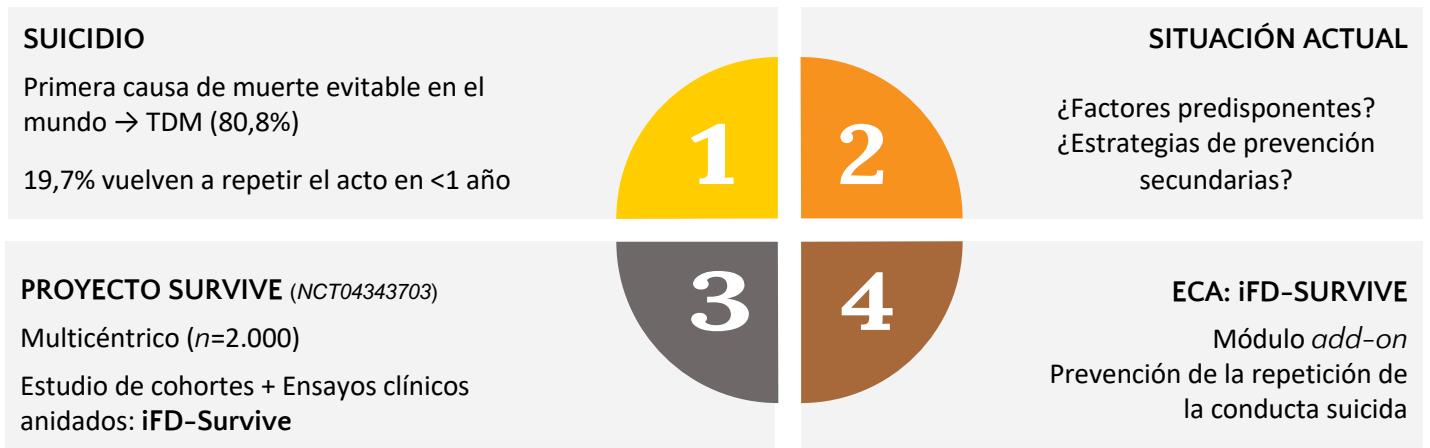
Directores: Dra. Matilde Elices, Dr. Víctor Pérez

Jornadas DBT 2022 – 22/04/2022





1. ANTECEDENTES





2. DISEÑO iFD-SURVIVE

- Módulo extensión programa *iFightDepression*[®] (EAAD- Hospital del Mar) → síntomas depresión **leve/moderada** – TCC.
- Orientado prevención secundaria conducta suicida + sintomatología depresiva **moderada/grave**.
- Basado en habilidades terapia **dialéctico-conductual** (TLP, evidencia alta en conducta suicida).
- Seguimiento telefónico quincenal durante **8 semanas** (soporte + evaluación del riesgo → PHQ-2).



Justicia et al.,2020 , Pérez et al., 2020



Un programa de autoayuda
online para elegir vivir

LAS HABILIDADES



PLAN DE CRISIS



MINDFULNESS



TOLERANCIA AL
MALESTAR



REGULACIÓN
EMOCIONAL



Un programa de autoayuda online para elegir vivir

MATERIAL ESCRITO

1) ATENDER Y SINTONIZAR CON LA EXPERIENCIA INTERNA



Cuando notes una emoción ábrete a experimentarla, sin juzgarla ni intentar cambiarla.

En lugar de bloquearla, o intentar que se vaya, la idea es observar tu emoción como si fuese una ola: aprende a notar la emoción, yendo y viniendo, surfeándola, dando un paso hacia atrás y dándote cuenta de ella.

¡IMPORTANTE!

Si dejamos que la emoción fluya naturalmente, una emoción tiene una duración promedio de 90 segundos. Cuando nos ponemos a pensar una y otra vez en aquello que provocó la emoción, sin quererlo, estamos reactivando una y otra vez esta experiencia emocional y por eso, tenemos la sensación de que nos sentimos así "todo el tiempo". Tener la habilidad de surfear tus emociones es clave para no mantenerlas activas.

REGISTROS

CALENDARIO DE EXPERIENCIAS CON LA PRÁCTICA

Registra las veces que has practicado mindfulness esta semana.

Mientras practicas, trata de estar tan **consciente** y **atento** como puedas. Escribe tu experiencia más tarde.

Día	¿Cómo practicaste la habilidad?	Describe tu experiencia, incluyendo sensaciones corporales, emociones y pensamientos durante la práctica	¿Cuál es tu experiencia ahora, después de utilizar la habilidad?
Ejemplo	<i>Di un paseo por el parque y observé los árboles</i>	<i>Me sentí tranquilo, mis hombros se relajaron. Sentí curiosidad acerca de los árboles que veía, una sensación de desconexión con mis preocupaciones. Pensé que las hojas de los árboles eran muy verdes y refrescantes.</i>	<i>Me siento relativamente relajado. Creo que debería pasear más a menudo. Me preocupa que la próxima vez quizás no sea capaz de prestar atención a la práctica.</i>

VÍDEOS

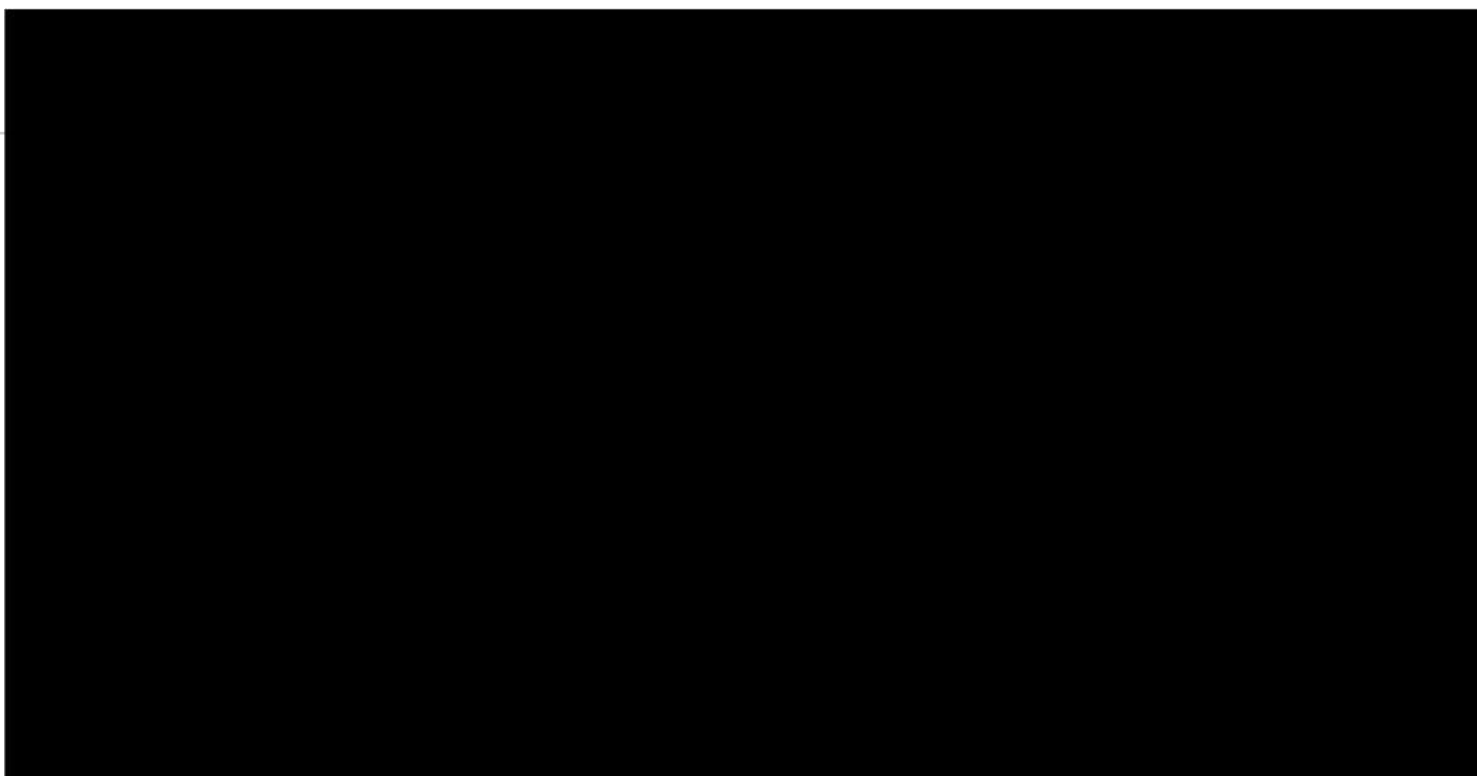


AUDIOS

- ▶ Observación Interna 1
Dr. Joaquim Soler Descargar
- ▶ Observación interna 2
Dr. Joaquim Soler Descargar
- ▶ Mindfulness caminando
Dr. Joaquim Soler Descargar
- ▶ Para y elige - Práctica de los 3 pasos
Dra. Mireia Elíceg Descargar

iFD- Survive; www.ifdsurvive.com

iFD-Survive en 2'



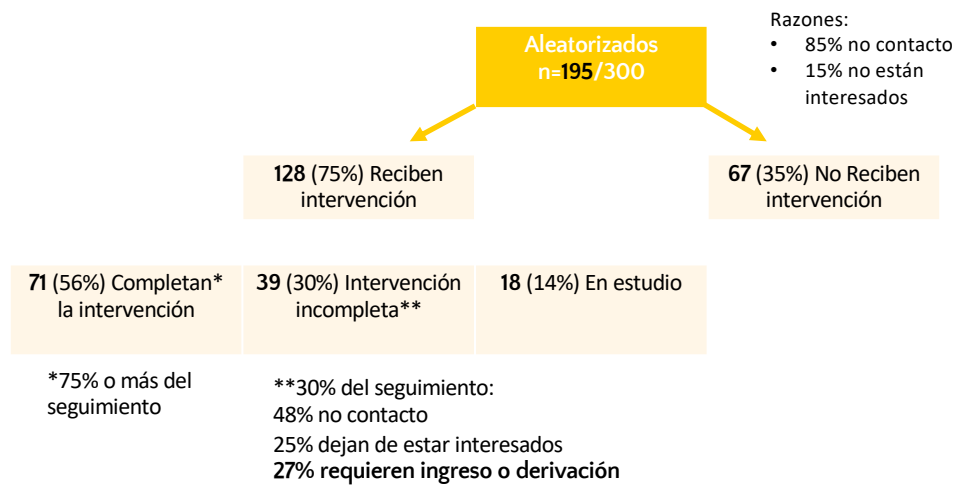


3. RESULTADOS PRELIMINARES (ECA iFD+TAU vs TAU)

01/04/2022



Media edad: 40 años





4. CONCLUSIONES

- El suicidio es la primera causa de muerte evitable en el mundo → Prevención primaria y secundaria objetivo prioritario sistemas de salud.
- Falta de continuidad asistencial en el punto de mira → Estudio SURVIVE (2020-2023)
- *E-health*: herramientas de tratamiento prometedoras, amplias poblaciones, costo-eficaces.
- Resultados preliminares del programa de autoayuda online iFD-Survive: 56% completan intervención; 27% requieren derivación hospitalaria → detección del riesgo de repetir conducta suicida.



SCAN ME



RECURSO WEB iFD-SURVIVE



Referencias

¡GRACIAS!

icanosa@imim.es