Hablemos
Acerca De…

La prevención del suicidio

Cada año, el suicidio afecta la vida de cientos de familias de Intermountain West. Conozca las señales de alguien en riesgo de suicidio. Hay ayuda disponible en cualquier momento y en cualquier lugar.

¿Qué señales presenta alguien en riesgo de suicidio?

Si se siente con cualquiera de los siguientes síntomas, o conoce a alguien que los tiene, llame para pedir ayuda.

- Se retrae de los amigos, la familia o la sociedad.
- Se siente ansioso o agitado, no puede dormir o duerme todo el tiempo, o hay un cambio en los hábitos alimenticios.
- Sufre cambios drásticos de estado de ánimo.
- Habla sobre querer dañarse o matarse.
- Busca maneras de matarse tratando de acceder a un arma de fuego, a pastillas o a otros medios para hacerse daño.
- Habla o escribe sobre la muerte, morirse o suicidarse cuando estas acciones están fuera de lo común para la persona.
- Siente desesperación.
- Siente ira o enojo fuera de control, o busca vengarse.
- Se comporta de manera imprudente o lleva a cabo actividades riesgosas aparentemente sin pensarlo.
- Aumenta su consumo de alcohol o drogas.
- No siente motivos para vivir o no le encuentra sentido a la vida.
- Conductas intimidatorias como intimidar a otros, ser víctima de acoso escolar o ambos.
- Se siente atrapado y no ve la salida.

¿Cómo reduzco el riesgo de suicidio en casa?

Para ayudar a reducir el riesgo de daño personal o suicidio en casa, piense en lo siguiente:

- Supervise el uso de Internet, teléfonos y sitios web como las cuentas de Facebook y Twitter en búsqueda de comportamientos de riesgo.
- Las armas de fuego representan un alto riesgo y son el medio más común de los suicidas para causarse la muerte. Saque las armas de la casa o asegúrelas.
- Las sobredosis son comunes y pueden ser letales. Saque fuera de la casa analgésicos como la aspirina, Advil® y Tylenol®. Si es necesario mantenerlos en casa, solo guarde cantidades pequeñas o evalúe la posibilidad de mantenerlos encerrados en un contenedor. Mantenga otros medicamentos necesarios bajo llave.
- El uso o abuso del alcohol puede disminuir la inhibición y provocar que las personas actúen con mayor libertad en cuanto a sus sentimientos. Saque el alcohol fuera de la casa o solo mantenga pequeñas cantidades bajo llave.

¿Qué debo hacer después de un intento de suicidio?

Después de un intento de suicidio, desarrolle un plan de seguridad para evitar otro intento. Recuerde que nadie puede garantizar la seguridad. El objetivo es reducir los riesgos y desarrollar apoyos para todos los miembros de la familia.

Durante una crisis, puede usar estos recursos:

- **Lifeline (Línea de vida):**
  1-800-273 TALK (8255), línea telefónica gratuita de crisis que conecta a quienes llaman con un

centro de crisis cercano. Funciona las 24 horas.
http://www.suicidepreventionlifeline.org

- **American Academy of Child and Adolescent Psychiatry** (Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y del Adolescente)
  http://www.aacap.org/
- **Kid's Health:** http://kidshealth.org/
- **National Suicide Hope Line (Línea Nacional de Esperanza contra el Suicidio):**
  1-800-784-2433, conecta a quienes llaman con el centro de crisis más cercano.
  http://www.hopeline.com
- **NAMI Utah:** 1-801-323-9900 o 1-877-230-6264
  www.namiut.org
- Para la **PREVENCIÓN del SUICIDIO**
  1-888-628-9454. Infórmate y toma acción preventiva
  http://www.suicidepreventionlifeline.org/Spanish/Default.aspx
- **Hispanic Community Resource Helpline (Línea de Ayuda de Recursos para la Comunidad Hispana):**
  1-800-473-3003, (La Línea Nacional de Ayuda)

Intermountain
Primary Children's Hospital
The Child First and Always®

© 2014 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital. Toda la información contenida en la series ***Hablemos acerca de . . .*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de cuidados de la salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Pediatric Education Services, 801.662.3500 | Translation 10/14, LTA520697327 | Suicide Prevention (10/14)