

Hablemos Acerca De...

Seguridad en el hogar: cómo mantener a un ser querido a salvo durante una crisis de suicidio

Recibió este folleto informativo porque un ser querido está lidiando con un problema de salud mental. En estas circunstancias, a veces aparecen sentimientos de suicidio. Estos sentimientos pueden aparecer y desaparecer, y a veces aumentan rápidamente en especial durante crisis como rupturas, discusiones, pérdida del empleo y arrestos. Algunos pasos simples hoy pueden ayudarlo a proteger a su ser querido en caso de que este tenga sentimientos de suicidio.

Tome precauciones en el hogar

Entre los métodos de intento de suicidio, el más letal son las armas de fuego y, el más común, es la sobredosis de medicamentos. Considere almacenar las armas del hogar lejos de su casa por ahora y limite los medicamentos que no están bajo llave.

Evalúe los medicamentos

- Deseche adecuadamente los medicamentos que hayan caducado, que estén sin usar o sean innecesarios.
- Guarde bajo llave los medicamentos que produzcan adicción, en especial los opioides (píldoras para el dolor recetadas), las benzodiazepinas (píldoras para la ansiedad), los relajantes musculares, las anfetaminas (narcolepsia y píldoras para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad [ADHD, por sus siglas en inglés]), los sedantes y los tranquilizantes.
- Limite los medicamentos recetados que la familia necesita tener a la mano a cantidades justas (como un suministro para una semana o un mes, según el fármaco) y guarde el resto bajo llave. Un farmacéutico puede brindarle consejos.
- No guarde bajo llave los medicamentos de rescate como los inhaladores y las plumas de inyección de epinefrina (EpiPens).

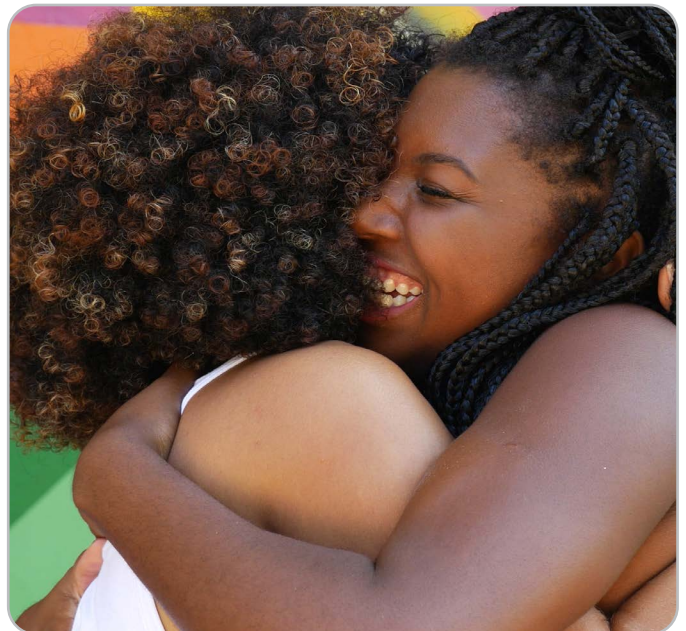
Céntrese en las armas de fuego

1 Almacenamiento fuera del hogar (la opción más segura por ahora)

Los motivos por los que valoramos las armas (su velocidad y eficacia) son los mismos por los que no queremos que se usen en un intento de suicidio. Hasta que su ser querido se recupere, algunas opciones de almacenamiento son:

- **Amigos o parientes.** Asegúrese de que tengan permiso para portar armas de fuego.

- **Tienda de armas o campo de tiro.** Hay personas que ofrecen servicios de almacenamiento. Dependiendo del estilo de almacenamiento, pueden requerir la verificación de antecedentes para recuperar las armas.
- **Tienda de empeños.** Por un pequeño préstamo, puede almacenar las armas en una tienda de empeños y pagar un interés mensual del préstamo. Para recuperar sus armas, debe volver a pagar el préstamo y completar la verificación de antecedentes.
- **Alquiler de una unidad de almacenamiento propio.** Estas unidades son una forma privada y conveniente de almacenar sus armas descargadas.
- **Departamentos policiales.** La Ley de Garantía de Protección Legal de Utah exige a todos los departamentos policiales el almacenamiento gratuito de armas si una persona lo solicita. La policía no conserva los registros una vez que el arma se devuelve al dueño.



2 Almacenamiento seguro en el hogar (no es tan seguro pero es la segunda mejor opción)

- Guarde bajo llave todas las armas en una caja fuerte; guarde bajo llave las municiones por separado o no las tenga en el hogar por ahora.
- El almacenamiento de armas bajo llave solo funciona si la persona en riesgo no puede acceder a las llaves o a una combinación, aun si el arma es de su propiedad.
- Los seguros de disparo, los candados de cable y las cerraduras con cubiertas también añaden seguridad; sin embargo, por lo general estas opciones no son tan seguras como una caja fuerte de alta calidad.
- Otra opción es desmontar las armas y almacenar una pieza importante, como el calibre o la aguja percutora, lejos del hogar (o guardarla bajo llave en otro lugar).
- Esto se aplica a las armas de defensa personal también. Cuando un miembro de la familia tiene problemas, muchas familias deciden que la protección contra el suicidio es una prioridad hasta que la persona se recupere.

Solicite ayuda

- Si usted no es el dueño del arma, pídale ayuda a este en las decisiones relacionadas con el almacenamiento.
- Aliente a la persona en riesgo que intente acudir a los servicios profesionales de salud conductual. Si ya lo intentó y no funciona, debe probar con alguien más. La recuperación es posible.
- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1.800.273.8255 para obtener otros recursos.

Los adolescentes y los niños son una preocupación especial

Puede ser difícil determinar cuándo un adolescente se encuentra en un estado de aflicción grave. Siempre guarde las armas bajo llave y asegúrese de que su niño no pueda acceder a las llaves o la combinación, aun si es su propia arma. El almacenamiento de las armas para niños menores de 18 años es responsabilidad de los padres. Si sabe que su niño se encuentra en estado de aflicción grave, es mejor almacenar las armas lejos del hogar. Los niños siempre descubren cómo acceder a las armas aun cuando sus padres creen que no pueden hacerlo.

Si el que está en riesgo es usted...

Siga estos mismos pasos. Considere almacenar sus armas lejos del hogar o guardarlas bajo llave y darle las llaves a alguien hasta que usted se sienta mejor. También puede tener las llaves bajo su control pero guárdelas lejos del hogar, donde no tenga acceso rápido durante una crisis de salud mental.

¿Dónde puedo obtener información?

Consulte estos recursos para obtener ayuda:

Línea Nacional de Prevención del Suicidio:
1.800.273.TALK (8255)

Centro de Control de Envenenamiento:
1.800.222.1222

Use Only As Directed (recursos para el desecho de medicamentos): Useonlyasdirected.org

Coalición de Prevención del Suicidio de Utah:
Utahsuicideprevention.org

En caso de emergencia, llame al 911 o pregunte por un directivo de equipo de intervención ante casos de crisis (CIT, por sus siglas en inglés).

Notas

Safety at home: Keeping a loved one safe during a suicidal crisis

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.