

Hablemos Acerca De...

Prevención del suicidio

El suicidio afecta la vida de cientos de familias. Es importante saber cuando alguien está en riesgo de suicidio y tener en cuenta que hay ayuda disponible en cualquier lugar y en cualquier momento.

¿Cuáles son los signos de que alguien está en riesgo de suicidio?

Es posible que los niños en riesgo de suicidio:

- Hablen sobre hacerse daño o matarse
- Busquen armas de fuego, pastillas u otras formas de suicidarse
- Se despidan de seres queridos o regalen bienes preciados
- Hablen o escriban sobre la muerte, morir o el suicidio
- Se retraigan de los amigos, familiares y sociedad
- Actúen de forma temeraria o arriesgada
- Acosen a otros o sean acosados (o ambos)
- Tomen alcohol o usen drogas ilícitas
- Duerman todo el tiempo o no puedan dormir
- Se sientan desesperanzados
- No tengan motivos para vivir o no sientan que la vida tiene sentido
- Se sientan ansiosos o agitados
- Experimenten cambios de humor dramáticos
- Sientan furia o ira incontrolada

Si nota alguna de estas señales en su hijo llame y pida ayuda.



¿Cómo puedo reducir el riesgo de un suicidio en casa?

A continuación presentamos algunas formas de reducir los daños autoinflingidos o el suicidio en casa:

- Escuche sin prejuicios, pregunte cómo está su hijo y hable sobre el futuro. Pregunte a su hijo si tiene sentimientos suicidas y sepa a quién contactar si su hijo está pensando en el suicidio.
- Si su hijo presenta síntomas de depresión, ansiedad u otros trastornos de salud mental, consulte a un proveedor de atención primaria o de salud mental
- Controle el uso del teléfono e Internet de su hijo. Vigile cuidadosamente las redes sociales como Facebook y Twitter para buscar señales que su hijo está pensando en el suicidio.
- Elimine las armas de fuego de su casa o manténgalas guardadas bajo llave en un espacio seguro y aparte de las municiones.

- Elimine cualquier receta médica que no sea necesaria, así como medicamento de venta libre (incluyendo aspirina, ibuprofeno, naproxeno y acetaminofén). Si necesita estos medicamentos, póngalos en un contenedor bajo llave.
- Retire los cuchillos y otros tipos de armas (aún las decorativas o coleccionables).
- Elimine todo el alcohol de su hogar, o solamente guarde cantidades pequeñas en un área bajo llave.

¿Qué debo hacer después de un intento de suicidio?

Si su hijo intenta suicidarse, busque la ayuda médica y tratamiento de salud mental adecuados. Su hijo podría necesitar de una hospitalización para estabilizar la situación.

Elabore un plan de seguridad con profesionales para ayudarles a prevenir otro intento de suicidio. Recuerde que nadie puede garantizar la seguridad. La meta es reducir los riesgos y apoyar a su hijo y demás familiares.

Recursos

- **911**
Llame de inmediato al 911 cuando se presente una emergencia médica.
- **Utah Crisis Line (Línea de crisis de Utah): 801.587.3000**
Médicos con licencia le ofrecerán el apoyo y ayuda emocional además de referencias de salud mental.
- **NAMI Utah: 801.323.9900**
El Capítulo de Utah de la Asociación Nacional de Salud Mental (National Alliance on Mental Illness, NAMI) ofrece recursos para la prevención del suicidio.
- **Aplicación SafeUT**
Médicos con licencia responden a todo mensaje por chat, texto y llamadas, ofreciendo consejos para crisis.

- **Idaho Suicide Prevention Hotline (Línea directa para la prevención del suicidio de Idaho): 208.398.4357**
Llame o envíe un mensaje de texto para recibir apoyo y consejería.
- **Lifeline (Línea de vida): 1-800.273 TALK (8255)**
Esta línea directa disponible las 24 horas del día, conecta a quienes llaman con un centro de crisis cercano.
- **National Suicide Hope Line (Línea nacional de esperanza en el suicidio): 1.800.784.2433**
El Kristin Brooks Hope Center ofrece una línea directa ante crisis de suicidio y chat en línea por medio de hopeline.com.
- **Para la PREVENCIÓN de SUICIDIO: 1.888.628.9454**
Infórmese y tome acciones preventivas – 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

Notas

Suicide prevention

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



© 2017 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital. All rights reserved. Toda la información contenida en las 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 salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Pediatric Education, Practice, and Research 801.662.3500 LTA338s – 07/17