

# Seguir viviendo: prevención de los suicidios con armas de fuego

Para los propietarios de armas, proteger a su familia implica algo más que mantenerla a salvo de accidentes o ataques. También implica ser consciente de los signos de advertencia del suicidio y de las medidas para prevenirlo. Esto puede lograrse sin mandatos gubernamentales. Juntos podemos proteger a nuestra familia, nuestros amigos y nuestra libertad.

## Señales de advertencia de suicidio

**Preste atención a estas señales de advertencia.** No siempre son evidentes. El riesgo es mayor si el comportamiento es nuevo o ha aumentado. Tómese en serio cualquier amenaza de suicidio.

- Hablar sobre querer morir o suicidarse.
- Buscar una manera de suicidarse, como buscar en Internet o comprar un arma.
- Hablar de sentirse desesperado, de no tener ninguna razón para vivir o de ser una carga para los demás.
- Aumento del consumo de alcohol o drogas.
- Actuar con ansiedad o agitación.
- Comportamiento imprudente.
- Dormir poco o demasiado.
- Retirarse o sentirse aislado.
- Mostrar rabia o hablar de buscar venganza.
- Mostrar cambios de humor extremos.
- Regalar las posesiones máspreciadas.

Pas personas que atraviesan una depresión, un abuso de sustancias u otros problemas de salud mental, están especialmente expuestas al riesgo de suicidio si también se enfrentan a una crisis dolorosa como una pérdida en una relación, una situación social, el trabajo o el dinero.



## Qué hacer si cree que alguien puede autolesionarse

Tómese en serio cualquier amenaza de suicidio.

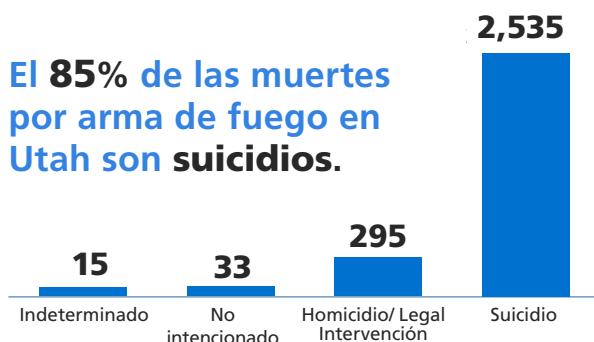
- No deje a la persona sola.
- Escuche y no juzgue a quien crea que puede tener problemas. Ofrezca apoyo.
- Actúe. Reduzca el acceso a las armas domésticas hasta que se recuperen.
- Línea nacional de prevención del suicidio:  
**800-273-TALK**

## Datos sobre el suicidio en Utah

- Utah ocupa el sexto lugar del país en cuanto a muertes por suicidio, pero es muy similar a sus estados vecinos.
- En Utah muere alguien por suicidio cada 16 horas.
- 85 de cada 100 muertes por arma de fuego en Utah son suicidios.

### Muertes por arma de fuego en Utah

**El 85% de las muertes por arma de fuego en Utah son suicidios.**



Fuente: Sitio web WONDER de los CDC (datos oficiales de mortalidad)

### Poner tiempo y distancia entre alguien en crisis y un arma puede salvar una vida

- Las armas son el método más mortal de suicidio.
- Las crisis suicidas suelen ser breves.
- 9 de cada 10 personas que sobreviven a un intento de suicidio no morirán por esta causa. Casi la mitad de los encuestados dijeron que pasaron 10 minutos o menos entre la decisión de quitarse la vida y el intento.

### Crisis de suicidio



## Prevención: ¿Está el seguro puesto?



### BAJO LLAVE

Guarde las armas de forma segura cuando no las utilice. Cambie las cerraduras de sus armas si es necesario. Asegúrese de que las llaves y la combinación no puedan ser encontradas.



### LIMITE

Guarde las armas y la munición por separado, o no guarde la munición en casa. Pida que le guarden temporalmente las llaves de cualquier arma de un amigo que tenga problemas.



### REMUEVA

Guarde temporalmente las armas de fuego en otro lugar hasta que la situación mejore, quizás en casa de un amigo o familiar. Las armerías y las fuerzas del orden también pueden ofrecer opciones de almacenamiento.

## Cómo obtener ayuda

Línea de crisis de Utah (en asociación con National Suicide Prevention Lifeline):

**1-800-273-TALK (8255)**

En caso de emergencia, **llame al 911** y pregunte por un oficial de **CIT** (equipo de intervención en crisis).

Para saber más sobre la prevención del suicidio, visite: [LiveOnUtah.org](http://LiveOnUtah.org)



Contenido utilizado con permiso y adaptado del Departamento de salud de Utah y Utah Suicide Prevention Coalition.

Live On: Preventing Firearm Suicides

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables 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.

© 2022-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS727S - 11/24 (Last reviewed-05/22) (Spanish translation by CommGap)