

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 más preciadas.



Qué hacer si cree que alguien puede autolesionarse

Tómese en serio cualquier amenaza de suicidio.

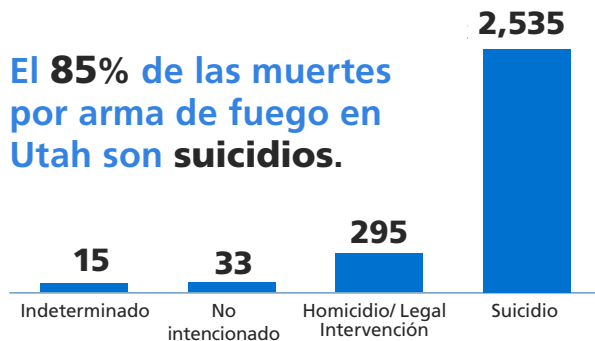
- No deje a la persona sola.
- Escuche y no juzgue a quien crea que puede tener problemas. Ofrezca apoyo.
- Actúe. Reduzca el acceso a las armas domésticas hasta que se recuperen.
- Línea nacional de prevención del suicidio:
800-273-TALK

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.

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



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 case 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**



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)