# Prevención del suicidio: dónde encontrar ayuda

## ¿Por qué me siento de esta manera?

Muchas personas tienen pensamientos suicidas en algún punto en sus vidas. Pero estos pensamientos no tienen por qué conducir a la acción, ni a la muerte por suicidio. A menudo, los pensamientos suicidas son una manera de buscar como escapar un dolor insoportable o arreglar un problema que parece muy abrumador.

Si siente que quiere hacerse daño o que no quiere vivir más, puede significar que le están pasando otras cosas, como una enfermedad de salud mental o un estrés extremo, o puede que solamente necesite maneras nuevas de afrontar tiempos difíciles. Estos problemas se pueden arreglar, y usted puede obtener la ayuda que necesita para sentirse mejor.

**Recuerde: los pensamientos de suicido no duran para siempre y pueden cambiar con el tiempo. Hay ayuda para cualquier persona que se siente así. Con la ayuda y el apoyo correcto, usted puede sentirse mejor y vivir una vida saludable.**

## ¿Dónde puedo obtener ayuda?

**Si tiene pensamientos de suicidio o se siente emocionalmente abrumado,** por favor hable con alguien. Use los recursos de crisis enumerados aquí, o hable con un amigo, un familiar o con alguien en la comunidad a quien usted confía. Considere dejar el consumo de drogas y alcohol durante este tiempo para ayudarle a pensar claramente y tomar decisiones seguras. No importa el nivel de dolor que esté sintiendo *ahora*, siempre hay una salida. **Vale la pena vivir.**

## Tratamiento para el suicidio

Puede ser sumamente duro buscar y participar en un tratamiento para el suicidio cuando está sintiendo un dolor profundo o desesperanza. Es posible que las experiencias pasadas con el tratamiento no hayan sido útiles. **¡No se rinda!** Existen tratamientos específicos para el suicidio y para cualquier cosa que le esté conduciendo a esos pensamientos de suicidio. (Vea más en la página 2).

## ¿Dónde puedo obtener más información?

- **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis:** 988 ofrece acceso las 24 horas del día mediante llamadas, mensajes de texto o chat a consejeros entrenados en crisis quienes pueden ayudar a las personas pasando por estrés relacionado con la salud mental incluidos los pensamientos de suicidio. Para tener acceso a los servicios de chat, visite chat.988lifeline.org/?lang=es.

- **Servicios de salud conductual Navegación 833-442-2211:** Encuentre los recursos adecuados en los recursos de salud mental adecuados.

- **Servicios de emergencia de Intermountain:** Departamentos de emergencia/Centros de acceso/Centros de crisis:

- **Salud conductual de Intermountain** intermountainhealthcare.org/services/behavioral-health

- **Intermountain Credible Mind.** Recursos para la salud mental y el bienestar.

Es posible que encuentre la terapia, el apoyo social, los medicamentos o una combinación de estos métodos sean de bastante ayuda. Pregunte a su proveedor sobre su experiencia tratando el riesgo de suicidio. Pregúntele si tiene experiencia con tratamientos específicos para el suicidio, como la terapia cognitivo-conductual para el suicidio o la evaluación y gestión colaborativa de la tendencia suicida (CAMS, por sus siglas en inglés), que pueden ayudarle a encontrar la mejor opción para la atención que necesita.

**Para apoyar a un amigo o familiar que esté pasando por una crisis**, pregúntele directamente sobre el suicidio. Escuche con preocupación y empatía. Considere llamar al 988 para obtener ideas sobre cómo apoyar a la persona que cuida. Puede considerar involucrar a otros familiares, amigos o miembros de la comunidad. Hable con su ser querido después de la crisis y anímelo a continuar con el tratamiento.

**Ayude a crear un entorno seguro.** Cuando pone tiempo y distancia entre una persona en riesgo de suicidio y las herramientas que puede usar para suicidarse, puede salvar una vida. Si es posible, retire temporalmente o guarde bajo llave las armas de fuego y los medicamentos letales en el hogar.

## Herramientas que pueden ayudar

- **Plan de seguridad:** mientras estaba bajo su cuidado, probablemente haya trabajado con un proveedor para crear un plan de seguridad. Su plan es una herramienta de resolución de problemas que puede usar si tiene una crisis emocional. A menudo, la capacidad de pensar y recordar durante una crisis se vuelve difícil. Un plan de seguridad es una ayuda para la memoria y una lista de verificación de estrategias personalizadas para ayudar a identificar y manejar una crisis.
- **Estabilización de la crisis:** los pensamientos suicidas pueden surgir rápidamente y pueden ser muy intensos. Durante estos momentos, puede resultar muy doloroso tratar de mantenerse con vida. Es fundamental que no tome decisiones importantes durante los momentos de crisis, especialmente decisiones de vida o muerte, como el suicidio. En lugar de eso, busque atención y apoyo para poder estabilizar la crisis inmediata y considerar un plan para cualquier tratamiento o apoyo continuo.

**Es posible que sean necesarios varios intentos para encontrar el proveedor y el método de tratamiento adecuados para usted, pero vale la pena el esfuerzo.**

Notas



©2025 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. FS806S - 03/25 (Last reviewed - 03/25) (Spanish translation by CommGap)