

Prevención del suicidio

Cada año, el suicidio afecta la vida de cientos de familias de la región aledaña a las Montañas Rocallosas de EE. UU. Sepa cuáles son las señales de que alguien corre riesgo de suicidarse, y pida ayuda si las observa en usted mismo o en otra persona. Hay ayuda disponible las 24 horas del día: consulte la lista de recursos al dorso de este folleto.

¿Cuáles son las señales de que alguien corre riesgo de suicidarse?

La National Suicide Prevention Lifeline (Línea de Vida de Prevención del Suicidio) menciona las siguientes señales que indican que alguien corre riesgo de suicidarse:

- Se aleja de los amigos, la familia o la sociedad.
- Se siente ansioso o agitado, no puede dormir, o duerme todo el tiempo.
- Sufre cambios drásticos del estado de ánimo.
- Habla sobre querer hacerse daño o matarse.
- Busca maneras de acabar con su vida tratando de acceder a un arma de fuego (pistola), pastillas u otros medios.
- Habla o escribe sobre la muerte o el suicidio, cuando estos no son sucesos habituales en su vida.
- Se siente desesperanzado.
- Siente ira o enojo que no puede controlar, o busca vengarse.
- Actúa de manera imprudente o participa en actividades riesgosas aparentemente sin pensarlo.
- Aumenta el consumo de alcohol o drogas.
- No encuentra motivos para vivir o siente que la vida no tiene sentido.

Si nota alguna de estas señales en sí mismo o en alguien más, llame y pida ayuda.



Si observa señales de que alguien corre riesgo de suicidarse, pida ayuda. Consulte los recursos que figuran al dorso de este folleto.

¿Cómo reduzco el riesgo de suicidio en casa?

Los siguientes son algunos aspectos que se deben tener en cuenta para reducir el riesgo de que alguien se dañe a sí mismo o se suicide en casa:

- Las armas de fuego representan un alto riesgo y son el medio más común que utilizan los suicidas para causarse la muerte. Saque las armas de la casa y colóquelas en un lugar seguro.
- Las sobredosis son habituales y pueden ser mortales. Saque de la casa los analgésicos, en particular los medicamentos de venta con receta, la aspirina, el Advil y el Tylenol. Si tiene que tenerlos en casa, solo téngalos en pequeñas cantidades y piense en la posibilidad de guardarlos en un recipiente bajo llave.
- El consumo de alcohol o el alcoholismo pueden disminuir la inhibición y hacer que las personas actúen con mayor libertad de acuerdo a lo que sienten. Saque el alcohol de la casa, o solo tenga cantidades pequeñas.

¿Qué debo hacer después de un intento de suicidio?

Después de un intento de suicidio, elabore un plan de seguridad para evitar otro intento. Recuerde que nadie puede garantizar la seguridad. La meta es reducir los riesgos y brindar apoyo a todos los integrantes de la familia.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Si hay riesgo de suicidio, no retrase ni ignore la situación. Pida ayuda de inmediato.

- **Llame a una línea telefónica de emergencia** (consulte los datos a la derecha).
- **Vaya a la sala de urgencias** si el riesgo de suicidio es elevado.
- **Llame al 911** si alguien ha resultado herido en un intento de suicidio, o si alguien ha ingerido veneno o una sobredosis de medicamentos.

Durante una crisis, puede recurrir a estas fuentes de ayuda:

Lifeline: 1-800-273 TALK (8255)

Una línea directa gratuita activa las 24 horas que conecta a quienes llaman con un centro de crisis cercano

www.suicidepreventionlifeline.org

National Suicide Hope Line: 1-800-784-2433

Conecta a quienes llaman con el centro de crisis más cercano

www.hopeline.com

NAMI Utah: 1-801-323-9900 o 1-877-230-6264

Lo conecta con los recursos locales

www.namiut.org

Para la PREVENCIÓN de SUICIDIO: 1-888-628-9454

Infórmate y toma acción preventiva

www.suicidepreventionlifeline.org/Culture/es

Hispanic Community Resource Helpline: 1-800-473-3003

La Línea Nacional de Ayuda

Observaciones o referencias

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.

© 2011–2016 Intermountain Healthcare. 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 de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications F5252S-12/16 (Last reviewed - 10/16) (Spanish translation 8/11, 10/16 by Lingotek, Inc.)