

Prevención del suicidio



El suicidio es una de las principales preocupaciones de la salud pública. Entre 2020 y 2021 se reportaron 500 mil suicidios. Fueron principalmente de jóvenes de 25 a 34 años **por depresión, alcohol y las drogas**. Si bien el suicidio es complicado y trágico, a menudo se puede prevenir. Saber las señales de advertencia del suicidio y la manera de obtener ayuda puede salvar vidas.

¿Qué es el suicidio?

El suicidio ocurre cuando las personas se hacen daño a sí mismas **con el propósito** de terminar con su vida y, **como resultado**, fallecen.

Un **intento de suicidio** es cuando las personas se lastiman con el propósito de terminar con su vida, pero no mueren.

⚠️ Signos de advertencia:

- Hablar de querer morir o desear matarse.
- Hablar de sentirse vacío o desesperado, o de no tener motivos para vivir.
- Hablar de sentirse atrapado o pensar que no hay ninguna solución.
- Sentir un dolor físico o emocional insoportable.
- Hablar de ser una carga para los demás.
- Regalar posesiones importantes.
- Alejarse o decir adiós a amigos y familiares.
- Poner sus asuntos en orden, como hacer un testamento.
- Asumir grandes riesgos que podrían resultar en la muerte, como conducir extremadamente rápido.
- Hablar o pensar en la muerte con frecuencia.

⚠️ Otros signos de advertencia:

- Mostrar cambios extremos en el estado de ánimo, pasando repentinamente de estar muy triste a sentirse muy tranquilo o feliz.
- Hacer planes o buscar formas de suicidarse, como buscar métodos letales en línea, acumular pastillas o comprar un arma.
- Hablar de sentirse muy culpable o avergonzado.
- Consumir alcohol o drogas con más frecuencia.
- Mostrarse ansioso o agitado.
- Cambiar los hábitos alimenticios o de sueño.
- Mostrar furia o hablar de buscar venganza.



5 medidas que puede tomar para ayudar a una persona con dolor emocional



PREGUNTE

“Estás pensando en suicidarte?”



MANTÉNGALA A SALVO

Reduzca el acceso a objetos o lugares letales.



ESTÉ PRESENTE

Escuche atentamente y reconozca lo que la persona siente.



AYÚDELA A ESTABLECER UNA CONEXIÓN

Guarde el número de la Línea de la Vida: 800-911-2000



MANTÉNGASE COMUNICADO

Manténgase en contacto con la persona después de una crisis.

Es importante tener presente que **el suicidio no es una respuesta usual al estrés**. Los pensamientos o las acciones suicidas son un signo de angustia extrema y **no se deben ignorar**.

