



Cómo prevenir el suicidio

El suicidio es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Mueren más personas a causa de suicidio que por homicidio o por accidentes automovilísticos. El suicidio es un problema importante para la salud pública. El tema no es fácil de discutir. Pero, ahora estamos más conscientes de sus efectos en las familias y en nuestras comunidades, Así como de la necesidad de hablar del tema.

La prevención es posible. Y, conocer los factores de riesgo puede ser útil. Además de saber quiénes tienen un mayor riesgo. Hay diversas formas de obtener ayuda.

¿Quiénes están en mayor riesgo?

- Los adultos de 45 a 54 años de edad.
- Las personas jóvenes de 15 a 24 años de edad.
- Los adultos mayores.
- Los miembros del personal militar activo y retirado.
- Los Indios americanos y los nativos de Alaska.
- Las personas que viven en áreas rurales.

También, es más común en hombres que en mujeres.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

- La depresión u otra enfermedad mental.
- El abuso de alcohol o de drogas.
- Intentos de suicidio previos.
- Antecedentes familiares de suicidio.
- Violencia familiar.
- Enfermedad física.
- Tener armas en la casa.
- Haber estado en prisión.
- Observar conductas suicidas en otras personas.

Otros factores de riesgo para los adolescentes:

- Sentirse rechazados o abusados
- Ser víctimas de acoso
- Antecedentes de haberse hecho daño a sí mismos
- Suicidios de otras personas jóvenes.
- Ruptura de una relación.

Observación: Es posible que una persona tenga factores de riesgo, pero que no esté en riesgo de cometer un suicidio.

¿Cuáles son las señales de advertencia?

Las personas en riesgo de suicidio podrían:

- Hablar sobre querer morir.
- Hablar sobre cómo sienten que son una carga para otros.
- Regalar sus pertenencias.
- Sentirse solas y sin esperanza.
- Sentirse atrapadas o con dolor.
- Aumentar su consumo de alcohol o drogas.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Sentirse agitadas o temerarias
- Alejarse de los demás.
- Mostrar ira.
- Hablar sobre vengarse.
- Tener cambios de estado de ánimo.

El suicidio es una señal de una enorme angustia. No es un llamado inofensivo de atención.

Lo que usted puede hacer por sí mismo o por alguien que le preocupe

Si está en crisis, busque ayuda de inmediato. Llame al 1-800-273-TALK (8255). La llamada no tiene costo. Se va a comunicar con la Línea nacional de rescate para la prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline). Alguien está disponible las 24 horas del día, todos los días. El servicio está abierto para todos. Puede llamar en su nombre. O en nombre de alguien que le interese. Todas las llamadas son confidenciales.

Recursos

- American Association of Suicidology (Asociación Americana de Suicidología, AAS): www.suicidology.org
- American Foundation for Suicide Prevention (Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, AFSP): www.afsp.org
- National Center for Injury Prevention and Control (Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones, NCIPC)/Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC): www.cdc.gov/violenceprevention
 - Página de Facebook de CDC sobre prevención de la violencia: www.facebook.com/vetoviolen
- National Institute for Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental, NIMH): www.nimh.nih.gov
- Línea directa nacional para la prevención de suicidios: www.suicidepreventionlifeline.org
- Administración de los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA): www.samhsa.gov
- Suicide Awareness Voices of Education (Voces para la educación en concientización del suicidio, SAVE): www.save.org
- Suicide Prevention Resource Center (Centro de Recursos en la Prevención de Suicidios, SPRC): www.sprc.org

El contenido de este documento ha sido adaptado de los sitios web del Instituto Nacional de Salud Mental (www.nimh.nih.gov) y de los Centros de Control de Enfermedades (www.cdc.gov).

Este documento es solo informativo. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.