



Prevención del suicidio

A muchos nos cuesta pensar en la palabra suicidio, y mucho más hablar del tema. Sin embargo, puede ayudar a prevenir el suicidio aprendiendo las señales de alarma, conociendo los recursos disponibles y sintiéndose cómodo con las conversaciones incómodas.

Estadísticas alarmantes

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, entre 2000 y 2021, las tasas de suicidio aumentaron aproximadamente un 36%. En 2021:

- El suicidio fue responsable de 48,183 muertes, lo que equivale a una muerte cada 11 minutos.
- Se calcula que 12.3 millones de adultos estadounidenses pensaron seriamente en el suicidio, 3.5 millones lo planearon y 1.7 millones lo intentaron.
- El suicidio fue una de las 9 principales causas de muerte entre las personas de 10 a 64 años.
- El suicidio fue la segunda causa de muerte entre las personas de 10 a 14 años y de 20 a 34.

Señales de advertencia de suicidio

No siempre se puede saber cuándo alguien está pensando en suicidarse. Para conocer los signos más comunes de pensamiento suicida, visite

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/warning-signs-of-suicide>

Reducir el estigma

Si alguien dice que está pensando en suicidarse o tiene ideas suicidas, tome la situación en serio. Si no está seguro de qué hacer, empiece por hacer preguntas y busque ayuda.

Empiece por hacer preguntas

El primer paso es averiguar si la persona está en peligro de actuar de acuerdo con sus sentimientos suicidas. Sea sensible, pero haga preguntas directas, como:

- ¿Cómo estás afrontando lo que está ocurriendo en tu vida?
- ¿Alguna vez has tenido ganas de rendirte?
- ¿Estás pensando en morir?
- ¿Estás pensando en hacerte daño?
- ¿Estás pensando en el suicidio?
- ¿Has pensado alguna vez en el suicidio?
- ¿Has intentado hacerte daño antes?
- ¿Has pensado cómo o cuándo lo harías?
- ¿Tienes acceso a armas o cosas que puedan utilizarse como armas para hacerte daño?

Preguntar sobre pensamientos o sentimientos suicidas no empujará a nadie a hacer algo autodestructivo. De hecho, ofrecer la oportunidad de hablar sobre los sentimientos puede reducir el riesgo de suicidio.

Ayuda inmediata

Si cree que alguien está en peligro inminente, o si alguien ha intentado suicidarse, llame inmediatamente al 911 o al número local de emergencias.

Recursos útiles GRATUITOS (disponibles 24/7/365)

988 Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al 988
Chatea en 988lifeline.org

Línea de texto para crisis

Envíe "HOME" al 741741
Chat en crisistextline.org

Línea de crisis para veteranos

Llame al 988 y pulse 1
Texto 838255

