

Prevención de Suicidios

La depresión, ansiedad, la violencia, el consumo de alcohol y otras sustancias son algunas de las condiciones de salud mental que pueden aparecer, siendo éstas factores de riesgo para suicidio. La Organización Mundial de la Salud, define el suicidio como el acto deliberado de quitarse la vida, causándose una lesión, con la intención de morir. La conducta suicida se puede expresar como un continuo que va desde la idea, planearlo y tentativa hasta llegar al suicidio.

Signos para prestar atención

- Hablar de querer morir o dejar de vivir.
- Hablar de sentirse vacío, 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.
- Alejarse de amigos.
- Regalar posesiones importantes.
- Decir adiós a amigos y familiares.
- Poner sus asuntos en orden, como hacer un testamento.

Cómo ayudar a una persona con dolor emocional

- Pregunte
- Mantenga la persona a salvo
- Esté presente
- Ayúdele a establecer una conexión
- Manténgase comunicado

Recomendaciones

- Conozca e identifique las señales de una persona con ideas suicidas.
- Recuerde que no está solo.
- Hable con una persona de confianza que le escuche, le brinde apoyo y sepa tomar las cosas que le están sucediendo, en serio.
- Busque actividades que pueda realizar y que le ayuden a sentirte bien.
- Busque ayuda profesional.
- Tenga a la mano números de teléfonos importantes como el de la línea PAS de ASSMCA 1-800-981-0023.

Si alguien le indica que quiere quitarse la vida es importante que usted...

- Preste atención a lo que dice la persona.
- No lo(a) deje solo(a).
- Tómelo en serio.
- No lo(a) regañe ni juzgue.
- Entienda y valide sus sentimientos.
- Hágale saber que desea ayudarlo(a).
- Facilite que la persona verbalice y exprese sus sentimientos.
- Busque ayuda profesional.
- Ayúdele a encontrar respuestas y alternativas para sus situaciones.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/prevencion-del-suicidio#part_7739

Preparado por Educadores en Salud licenciados. julio 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.