

# Cómo reconocer los signos de advertencia del suicidio en usted mismo



Las personas que están contemplando suicidarse pueden no saber que están deprimidas. Ciertas ideas, emociones y comportamientos pueden ser signos que le avisan que usted necesita ayuda. Lo mejor que puede hacer es estar atento a estos signos que pudieran indicar un riesgo. Luego, pida ayuda. Puede hablar con el proveedor de atención médica habitual o buscar la ayuda de un proveedor de salud mental.

## Depresión

La depresión es una enfermedad que se puede tratar, así como la diabetes o una enfermedad del corazón. Y al igual que esas enfermedades, no se puede simplemente salir de la depresión a fuerza de voluntad. Para sentirse mejor, necesita tratamiento antes de que la depresión llegue a un punto que ponga en peligro su vida. Para saber si la depresión es la causa de sus deseos de suicidarse, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Me siento inútil, culpable, impotente o desesperanzado?
- ¿Me he estado sintiendo triste, deprimido o melancólico la mayoría del tiempo?
- ¿He perdido el interés en mi trabajo o en las personas con quienes me gustaba pasar el tiempo?
- ¿Me cuesta conciliar el sueño o estoy durmiendo demasiado?
- ¿Estoy comiendo más o menos de lo normal?
- ¿Me siento cansado, débil y con poca energía?
- ¿Me siento intranquilo e inquieto?
- ¿Me cuesta pensar o tomar decisiones?

- ¿Llora más de lo habitual?
- ¿Siento que no vale la pena vivir?

## Signos de advertencia del suicidio

Llame al proveedor de atención médica o busque ayuda de inmediato si tiene alguno de los signos de advertencia que se mencionan debajo. También puede llamar a una clínica de salud mental o a la línea de prevención del suicidio para obtener ayuda y apoyo. Los siguientes son algunos de los signos de advertencia del suicidio:

- Pensar a menudo que quiere quitarse la vida
- Planear maneras de suicidarse
- Hablar o escribir sobre el suicidio
- Pensar que la muerte es la única solución a sus problemas
- Sentir una necesidad urgente de hacer su testamento u organizar su sepelio
- Regalar objetos que le pertenecen
- Comportarse arriesgadamente, como tener relaciones sexuales con un desconocido o conducir en estado de ebriedad
- Comprar un arma mortal, como una pistola, o acumular medicamentos que pueda usar para una sobredosis

## Cuándo llamar o enviar un mensaje de texto al 988

Si está en riesgo inmediato de hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al **988**.

Cuando llame o envíe un mensaje de texto al 988, se lo pondrá en contacto con consejeros de crisis capacitados. También hay disponible una opción de chat en línea. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

## Más información

Aquí puede buscar más información sobre la depresión y la prevención del suicidio:

- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio \(National Suicide Prevention Lifeline\), en www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) o al 800-273-TALK (800-273-8255)
- [Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness\), en www.nami.org](http://www.nami.org) o al 800-950-6264
- [Mental Health America, en www.nmha.org](http://www.nmha.org) o al 800-969-6642
- [Instituto Nacional de la Salud Mental \(National Institute of Mental Health\), en www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) o al 866-615-6464