
Cómo detectar los signos de advertencia del suicidio

Las personas que piensan en suicidarse pueden hablar o actuar de determinada forma. Son señales que permiten saber que necesitan ayuda. Vigile estos signos de alerta de suicidio.

Señales de advertencia

- Amenazas o referencias al suicidio
- Comprar una pistola u otro tipo de arma
- Acumular medicamentos
- Decir cosas como "Pronto dejaré de causar problemas" o "Ya nada me importa"
- Regalar pertenencias
- Redactar un testamento o hacer arreglos funerarios
- Estar contento o tranquilo de repente, después de haber estado deprimido mucho tiempo
- Hablar sobre ser una carga para otros
- Aumentar el consumo de drogas o alcohol o tener otros comportamientos arriesgados
- Alejarse de personas y actividades
- Decir que se sienten desesperanzados o atrapados
- Dormir demasiado o muy poco
- Decir que sienten que no hay motivo para vivir
- Llamar a las personas para despedirse
- Tener dolor crónico e insoportable

Haga preguntas

Si piensa que alguien puede tener tendencias suicidas, pregúntele. Diga: "¿Has pensado en el suicidio?". Preguntar no aumenta las posibilidades de que intenten suicidarse. Las personas que tienen pensamientos suicidas pueden sentir alivio cuando les hacen esta pregunta.

Si responde que sí, es posible que ya tenga un plan. Es posible que sepa cómo y cuándo lo intentará. Trate de averiguar lo más que pueda. Cuanto más detallado sea el plan y más fácil de poner en práctica, más peligro estará corriendo en ese momento. Dígale que está ahí para ayudar y que no quiere que se haga daño. Busque ayuda para esa persona de inmediato.



En una crisis, llame al 988

Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Crisis y Prevención del Suicidio 988 al 988. O llame al servicio de emergencia al 911. Explíqueles que necesita ayuda para una persona que está pensando en suicidarse. O puede llamar al 911 o llevar a la persona a la sala de emergencias más cercana. Una persona que intenta suicidarse necesita ayuda de inmediato.

Nunca la deje sola ni fuera de su vista. Tome medidas. Retire cualquier elemento que pueda usar para hacerse daño. Entre ellos, se incluyen armas, cuchillos y otras herramientas afiladas, pastillas, cinturones y bufandas. Controle el acceso a terrazas y ventanas en altura.

Para obtener más información

- [Línea de Crisis y Prevención del Suicidio 988 en 988lifeline.org](https://988lifeline.org) o al 988
- [Instituto Nacional de la Salud Mental \(National Institute of Mental Health\), en www.nimh.nih.gov](https://www.nimh.nih.gov) o al 866-615-6464
- [Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness\), en www.nami.org](https://www.nami.org) o al 800-950-6264
- [Mental Health America, en www.nmha.org](https://www.nmha.org) o al 800-969-6642