

¿Qué factores conducen al suicidio?

Nadie se quita la vida por una sola razón

El suicidio ocurre con mayor frecuencia cuando los factores estresantes y de salud convergen para crear una experiencia de desesperanza y desesperación. La depresión es el trastorno más común asociado con el suicidio, y a menudo ni es diagnosticada ni tratada.

La mayoría de las personas que controlan activamente sus trastornos de salud mental participan plenamente en su vida. Los trastornos como la depresión, la ansiedad y los problemas de uso de sustancias aumentan el riesgo de suicidio, sobre todo si no son tratados.

Haga algo

Visite a un profesional quien pueda ayudarlo

Su proveedor de atención primaria
Profesional de salud mental
Clínica ambulatoria
Departamento de Emergencias
Centro de atención de urgencia

Encuentre un proveedor de salud mental

findtreatment.samhsa.gov (solo en inglés)
mentalhealthamerica.net/finding-help (solo en inglés)

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

988 si es veterano, presione 1.
Presione 2 para español.
Mensaje 988 (solo en inglés)

Envíe TALK por mensaje de texto al 741741 en inglés

Envíe AYUDA por mensaje de texto al 741741 en español

Comuníquese gratis por mensaje de texto con un consejero calificado para la gestión de crisis de la Línea de Mensajería de Texto para Casos de Crisis (Crisis Text Line) Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llame al 911 para emergencias

Salve una vida.

Aprenda cómo puede prevenir el suicidio en afsp.org.



American
Foundation
for Suicide
Prevention



American
Foundation
for Suicide
Prevention

Algunas personas corren más riesgo de suicidio que otras

Factores de salud

Trastornos de salud mental:

- La depresión.
- Problemas de uso de sustancias.
- El trastorno bipolar.
- La esquizofrenia y la psicosis.
- Problemas de comportamiento.
- Los trastornos de ansiedad.

Enfermedades graves o crónicas o dolor crónico.

Lesión cerebral traumática.

Factores del entorno

Acceso a medios letales incluidas armas de fuego, drogas y el mal uso de medicinas recetadas.

El estrés prolongado, como acoso, intimidación, problemas de relaciones personales o del desempleo.

Eventos estresantes de la vida, que pueden incluir una muerte, el divorcio o la pérdida del trabajo.

Exposición al suicidio de otra persona, o a relatos gráficos y sensacionalistas de suicidio.

Factores históricos

Intentos de suicidio anteriores.

Antecedentes familiares de suicidio.

El abuso, la negligencia, o el trauma infantil.

Los factores de riesgo son características o condiciones que, cuando se combinan, aumentan las posibilidades de que una persona intente quitarse vida.

Preste atención a indicaciones de peligro para el suicidio

Lo que dicen

Si una persona habla sobre lo siguiente:

- Suicidarse.
- Sentirse sin esperanza.
- No tener ninguna razón para vivir.
- Ser una carga para los demás.
- Sentirse atrapado.
- El dolor insoportable.

La mayoría de las personas que se quitan la vida presentan una o más señales de advertencia, ya sea a través de lo que dicen o lo que hacen.

Como se comportan

Comportamientos que pueden indicar riesgo, especialmente si están relacionados con un evento doloroso, una pérdida o un cambio:

- Aumento en el consumo de alcohol o drogas.
- Búsqueda de una manera de quitarse la vida, como consultar en línea acerca de materiales o medios.
- Dejar de participar en actividades.
- Aislarse de familiares y amigos.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Visitar o llamar a la gente para despedirse.
- Regalar posesiones valoradas.
- Agresión.
- Fatiga.

Estados de ánimo

Las personas que consideran el suicidio suelen presentar uno o más de los siguientes estados de ánimo:

- Depresión
- Ansiedad
- Pérdida de interés
- Irritabilidad
- Humillación
- Agitación
- Rabia

Asume que usted es la única persona que se acercará

Si le preocupa alguien

Hable en privado.

Escuche su historia y dejelo saber que esta atento a su dolor. Pregúntele directamente sobre el suicidio, con calma y sin juzgar. Muestre comprensión y tome en serio sus preocupaciones. Comuníquese que su vida le importa. Esa conversación podría salvar una vida.

Evite lo siguiente:

- x **Debatir sobre el valor de la vida.**
- x **Decirle a la persona que lo solucione.**
- x **Minimizar los sentimientos de la persona.**

Si una persona dice que está considerando el suicidio

Tome en serio a esa persona.

Alguien que está considerando suicidarse está experimentando una crisis de salud que pone en peligro su vida, y puede que no crea que se le puede ayudar. Trabaje con esa persona para mantenerla a salvo de medios letales, como armas de fuego y drogas, y recuérdle que su sufrimiento es temporal y con ayuda profesional puede recuperarse.

No la dejes sola y llama o envía un mensaje de texto 988.

Asegúrese de hacer un seguimiento después de la crisis para ver cómo se siente.

Si es usted quien está luchando

No espere a que alguien se le acerque.

Busque tratamiento de salud mental o cuénteles a su médico acerca de sus ideas suicidas.

Trátese como trataría a alguien que necesita su ayuda.