

## Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor

### Prevención del suicidio

Según la Organización Mundial de la Salud, cada día hay en promedio casi 3,000 personas que ponen fin a su vida, y al menos 20 personas intentan suicidarse por cada una que lo consigue.

Las enfermedades mentales, principalmente la depresión y los trastornos por consumo de alcohol, el abuso de sustancias, la violencia, las sensaciones de pérdida y diversos entornos culturales y sociales constituyen importantes factores de riesgo de suicidio. Existen estrategias eficaces para prevenir el suicidio.

#### Consejos para la prevención del suicidio

- **Manténgase informado.** El riesgo de suicidio aumenta para los que previamente han intentado suicidarse, los que padecen de uno o más trastornos psiquiátricos o consumen drogas o bebidas alcohólicas, y los que tienen acceso a maneras de hacerse daño a sí mismos (armas, medicamentos, etc.).
- **Tome las señales de alerta en serio.** La mayoría de las personas que mueren por suicidio no quieren morir – sólo quieren dejar de sufrir. Es por esta razón que comúnmente muestran señales de alerta. Un ejemplo de estas señales sería: cambios drásticos de humor entre desesperanza, coraje, ansiedad extrema, etc., problemas severos del sueño como incapacidad de dormir o dormir todo el tiempo, comportamiento auto-destructivo o aumento en la cantidad de drogas o bebidas alcohólicas consumidas, amenazas de hacerse daño, buscar armas, pastillas o escribir constantemente sobre muerte, suicidio o cartas de despedida.
- **Esté dispuesto a ofrecer apoyo sin crítica alguna, pero reconociendo sus límites.** Quizás tenga miedo de mencionar el tema, pero el hablar abiertamente sobre pensamientos y sentimientos suicidas puede salvar una vida. Dígale a la persona que está preocupado por él/ella y dé ejemplos de lo que le preocupa. Pregúntele directamente si está pensando en suicidarse o si tiene en mente un plan o un método para hacerlo. Pregúntele si tiene un terapeuta a quien se le debe notificar. No trate de discutir con alguien para convencerle de no suicidarse. En vez de eso, hágale saber a la persona que a usted le importa, que no está sola, y anímelo a buscar ayuda. Reconozca que su apoyo puede ser crucial, pero que usted no es responsable por lo que decida hacer ese individuo, ni responsable por “arreglar” a esa persona.



- **Busque ayuda profesional.** Anime a la persona a consultar inmediatamente a un médico o un profesional de salud mental y si es posible, ayude a la persona a conseguir un profesional de salud mental o una sala de emergencia psiquiátrica.
- **Utilice líneas de ayuda para el manejo de crisis.** Existen varios números de contacto donde podrían asistirle a manejar una situación de riesgo de suicidio: Línea de Emergencia Primera Ayuda Social (PAS, ASSMCA) (787) 763-7575, Línea de servicio al cliente del seguro médico de la persona o el 911.
- **Si existe riesgo inminente de suicidio:** 1) Llame al 911, en particular si la situación no es segura o controlable para usted; 2) Si es una situación segura para usted, no deje a la persona sola; 3) Si es una situación segura para usted, lleve a la persona a la sala de emergencias del hospital más cercano.
- **Cúidese a sí mismo.** Estar a cargo de alguien que ha sido suicida o preocuparse por alguien que ha expresado pensamientos de suicidio puede ser abrumador. Reconozca el momento en que necesite ayuda y no tema pedir apoyo para usted mismo de ser necesario.

Para obtener más información acerca de la prevención de suicidios, comuníquese con PAAS.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.

Si está confrontando dificultad emocional, recuerde que cuenta con nosotros. Estamos disponible 24/7.  
Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor  
Llámanos 1-877-955-9554