



Tres dígitos podrían salvar una vida

Recuerde el 988 para llamar a Suicide & Crisis Lifeline

Alrededor de 12.2 millones de adultos piensan seriamente en el suicidio cada año en Estados Unidos, y 1.2 millones lo intentan.¹ Cada 11 minutos, alguien en Estados Unidos muere por suicidio.¹

Si usted o un ser querido tienen pensamientos suicidas o experimentan una crisis de salud mental o de consumo de sustancias, hay ayuda disponible las 24 horas del día. Llame o envíe un mensaje al **988** en cualquier momento para recibir apoyo asistencial por parte de un consejero de crisis capacitado a través del 988 Suicide & Crisis Lifeline. Esos tres dígitos – **988** – podrían salvar la vida de alguien.

El suicidio puede afectar a cualquiera. Personas de todas las edades se plantean o mueren por suicidio, y es la segunda causa de muerte en personas de 10 a 14 años y de 25 a 34 años.¹ Los índices de suicidio son más elevados entre los veteranos, los individuos LGBTQ+, las personas que viven en zonas rurales y las que trabajan en empleos como la minería y la construcción.¹

Hay señales a las que se debe prestar atención.

Si alguien está en riesgo de suicidio, puede:^{2,3}

- Hablar de querer morir o ser una carga para los demás
- Empezar a consumir más alcohol o drogas
- Dormir más o menos de lo habitual
- Retraerse
- Tener cambios de humor extremos o actuar con agitación
- Mostrar rabia o comportarse de forma imprudente

Hay maneras de protegerse contra el suicidio.

Como comunidades e individuos, podemos hacer algunas cosas para ayudar a proteger contra los pensamientos y comportamientos suicidas, como:³

- Aprendizaje de habilidades de afrontamiento y resolución de problemas
- Mantenerse conectado con los amigos, la familia y el apoyo de la comunidad
- Mantener el acceso a la atención de la salud física y mental
- Limitar el acceso a los medios letales

Es importante hablar del suicidio. Algunas personas creen que hablar del suicidio propiciará que ocurra, pero eso es un mito. Hablar del suicidio —y de la salud mental y el consumo de sustancias— puede destruir el estigma, lo que puede ayudar a que las personas se sientan más cómodas pidiendo ayuda cuando la necesiten.

Hay ayuda disponible. Llame al **988** para conectarse con la Suicide & Crisis Lifeline. Lifeline ofrece apoyo emocional gratuito y confidencial a las personas que experimentan pensamientos suicidas o una crisis de salud mental o de consumo de sustancias. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si lo prefiere, puede enviar un mensaje de texto al **988** y se le hará una breve encuesta para que el centro de crisis pueda entender por lo que está pasando, y luego se le pondrá en contacto con un consejero.

Si se siente más cómodo utilizando una función de chat, visite **988lifeline.org**. Igual que con los mensajes de texto, se le hará una breve encuesta para que el centro de crisis sepa lo que le está sucediendo. Después, se le comunicará con un consejero.

Si usted o alguien más está en peligro inminente o ya se ha causado una lesión, es importante que llame al 911 para que puedan enviarle ayuda de inmediato.



Hay ayuda disponible.

Llame o envíe un mensaje al **988** en cualquier momento, de día o de noche.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Facts about suicide. [cdc.gov/suicide/facts/index.html](https://www.cdc.gov/suicide/facts/index.html). Last reviewed April 6, 2022. Accessed May 11, 2022.

2. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Preventing suicide. [samhsa.gov/suicide](https://www.samhsa.gov/suicide). Last updated April 28, 2022. Accessed May 11, 2022.

3. CDC. Risk and protective factors. [cdc.gov/suicide/factors/index.html](https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html). Last reviewed May 13, 2021. Accessed May 11, 2022.

Si ha pensado en hacerse daño o hacerle daño a otros, o sabe de alguien que tenga estos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inminente, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Para comunicarse con un consejero especializado, llame a 988 Suicide & Crisis Lifeline (anteriormente conocida como la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio) al 988 o 1-800-273-TALK (1-800-273-8525). También puede enviar mensaje de texto al 988 o iniciar un chat en 988lifeline.org. Lifeline brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.

Lifeline brinda servicios en inglés y español para situaciones de crisis en curso desde su centro telefónico y emplea a Language Line Solutions como servicio de traducción en 250 idiomas adicionales para las personas que llamen al 988.

Optum® no recomienda ni aprueba ningún tratamiento ni medicamento, específico o no. La información que se proporciona es solo para fines educativos y no tiene la intención de proporcionar consejos médicos o reemplazar de ninguna manera el consejo profesional. Consulte con su terapeuta, médico o proveedor de salud mental las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Es posible que algunos tratamientos no se incluyan en los beneficios de su seguro. Consulte su plan de salud para conocer su cobertura de servicios.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas propiedad de sus respectivos propietarios. Dado que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF7297820 219455-052022