



¿Tiene una emergencia de salud mental?

Llame al 988.

La vida puede ser desafiante. Si usted o un ser querido están sufriendo, sepa que puede recibir ayuda las 24 horas del día.

Llame o envíe un mensaje al 988 si tiene:¹

- Pensamientos suicidas
- Una crisis de salud mental
- Una crisis por consumo de sustancias

988 Suicide & Crisis Lifeline le pone en contacto con apoyo asistencial por parte de un consejero de crisis capacitado.

Hay esperanza. Llame o escriba al **988** hoy mismo.



¿Prefiere chatear?
Visite [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).



Cada 11 minutos

alguien comete suicidio en Estados Unidos.²

1 de 5

estudiantes de preparatoria en EE. UU. ha considerado seriamente el suicidio.³

Más del 50%

de las personas en EE. UU. serán diagnosticadas con una enfermedad mental en algún momento de su vida.⁴

1. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. 988 key messages. [samhsa.gov/find-help/988/key-messages](https://www.samhsa.gov/find-help/988/key-messages). Last updated April 22, 2022. Accessed May 5, 2022.
2. 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 5, 2022.
3. Ivey-Stephenson AZ, Demissie Z, Crosby AE, et al. Suicidal ideation and behaviors among high school students – youth risk behavior survey, United States, 2019. *cdc.gov/mmwr/volumes/69/su/su6901a6.htm?s_cid=su6901a6_w*. *MMWR Suppl.* 2020;69(1):47-55. Last reviewed August 20, 2020. Accessed May 5, 2022.
4. CDC. About mental health. [cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm](https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm). Last reviewed June 28, 2021. Accessed May 5, 2022.

Preguntas frecuentes sobre el 988

¿Qué es el 988?

Al marcar **988** entrará en contacto con 988 Suicide & Crisis Lifeline. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con servicio de intérpretes a disposición en 150 idiomas. 1-800-273-TALK (8255) es una forma más de comunicarse con Lifeline.

¿Cuándo debo llamar al 988? ¿Es necesario tener ideas suicidas para poder llamar?

Puede llamar al **988** en cualquier momento en que usted o un ser querido padezcan una crisis de salud mental. Una crisis de salud mental puede ser muy diferente para cada uno, así que todo lo que le parezca una crisis de salud mental es una buena razón para llamar.

Las razones más comunes para llamar incluyen tener pensamientos suicidas, sentir depresión o ansiedad, sentir agobio o agitación, sentir que no puede lidiar con el estrés en la vida o necesitar consejo sobre cómo ayudar a un familiar. Algunas personas que llaman necesitan ayuda con el consumo de sustancias, con autoagresiones o con sentimientos de querer dañar a otras personas.

¿Es lo mismo llamar al 988 que al 911?

No del todo. Cuando usted llama al 911, habla con un operador del 911 que después le manda ayuda y cuelga el teléfono. Cuando llama al **988**, se comunica de inmediato con el profesional de crisis que le ayudará durante esa llamada. Piense que llamar al **988** es más bien comunicarse con alguien para que le ayude de inmediato, no solo con una persona que enviará a otra para que le ayude. Casi el 90% de las llamadas de crisis a Lifeline se resuelven por teléfono.

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

¿Qué sucede cuando llamo al 988?

Cuando marque al **988**, escuchará un mensaje que le indicará que se ha puesto en contacto con 988 Suicide & Crisis Lifeline. Se le indicará que presione el 2 para español y el 1 para veteranos/miembros de las Fuerzas Armadas. Si no selecciona ninguna opción, su llamada será dirigida al centro Lifeline más cercano a usted, según el código de área de su teléfono.

¿Y si no deseo hablar con alguien por teléfono?

Puede enviar un mensaje al **988** y contestar una breve encuesta para que el centro de crisis pueda entender qué es lo que le sucede. Después, se le comunicará con un consejero.

Si se siente más cómodo utilizando una función de chat, visite suicidepreventionlifeline.org/chat. 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 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 988.lifeline.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® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks the property of their respective owners. Because we are continuously improving our products and services, Optum reserves the right to change specifications without prior notice. Optum is an equal opportunity employer.

© 2022 Optum, Inc. All rights reserved. WF7297820 220340-062022