

Apoyo **esencial**



Apoyo a la salud mental: prevención del suicidio

Todos nos preocupamos y luchamos con los sentimientos en diferentes momentos. Muchas personas se preguntan si tienen problemas de salud mental y algunas tienen miedo de buscar ayuda. Esto es lo que debe saber.

Puede que se sientan tristes o eufóricas, ansiosas, deprimidas, abrumadas, temerosas, desorientadas u olvidadizas. Las relaciones pueden volverse difíciles. El trabajo parece más difícil de lo que solía ser. Se siente que algo anda mal. La vida puede ser una lucha. Si los sentimientos o los síntomas están afectando su vida, considere buscar ayuda. Las enfermedades mentales se pueden tratar con éxito.



Comprenda de qué se trata el suicidio

Hay que entender que no es un defecto de carácter tener pensamientos de autolesión o un deseo de escapar de la angustia mental. Sin embargo, para que se sienta mejor, debe reconocer que necesita ayuda y debe comunicarse con alguien.

Sepa que existen algunas circunstancias o condiciones que pueden aumentar su riesgo de suicidio. Esto incluye el uso de drogas y alcohol, depresión, antecedentes familiares de suicidio o el suicidio reciente o la muerte de un amigo.

Asegúrese de prestar atención a sus sentimientos y busque ayuda. Hay personas a su alrededor que se preocupan y estarían agradecidos si pueden ayudar. Los pensamientos suicidas suelen ser un síntoma grave de una enfermedad tratable. La clave para hacer frente a los pensamientos suicidas es el tratamiento de la enfermedad subyacente.



Hay una variedad de recursos disponibles para usted y sus seres queridos en

Nuestro Centro de Apoyo Esencial ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando más lo necesita. Encuentre una variedad de áreas temáticas que incluyen salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.



Maneras de buscar ayuda

- **Un psiquiatra u otro profesional de la salud mental** es una excelente opción. Los pensamientos suicidas deben tomarse en serio y evaluarse cuidadosamente. Si está en tratamiento y se siente suicida, debe llamar a su médico o terapeuta de inmediato.
- **Las líneas directas de suicidio son otra fuente de ayuda para usted.** Disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofrecen un medio rápido para comunicarse con alguien que se preocupa con solo hacer una llamada telefónica. Una de las mayores ventajas de las líneas directas es que le permiten permanecer en el anonimato; nadie necesita saber quién es usted ni necesita brindar ninguna otra información de identificación.
- **Encuentre ayuda en línea si le resulta más cómodo,** pero elija el sitio con cuidado. Algunos tableros de anuncios de suicidio tienen poco tráfico y es posible que no respondan muy rápidamente a sus necesidades, aunque algunos sitios pueden ser excelentes para brindarle apoyo con el tiempo.
- **La iglesia, la familia y los amigos** pueden ser buenos sistemas de apoyo, en particular aquellos en los que puede confiar. Los amigos y familiares en particular están involucrados emocionalmente con usted y tienen mucho que perder si se quita la vida. Permítales que estén allí para usted cuando los necesite.



Medidas que puede tomar

- **Almacene los medicamentos de forma segura** al pedirle a un amigo o familiar que los guarde, para que no se los pueda utilizar en un intento de suicidio.
- **Mantenga los números de teléfono de las líneas directas** y los profesionales de la salud mental de fácil acceso.
- **Preste atención a sus estados de ánimo y sentimientos** y esté atento si regresan los pensamientos persistentes de autolesión. Practique la autoobservación y reconozca cuándo necesita apoyo y dónde puede encontrarlo.
- **Saque las armas de fuego u otros medios de lesiones letales** de su hogar, para que no tenga a mano medios para terminar con su vida.



Personas reales. Vida real. Soluciones reales.

Para acceder a información de beneficios específicos, visite [LiveWell.Optum.com/content/es/public.html](https://www.LiveWell.Optum.com/content/es/public.html) e inicie sesión con su código de acceso de la empresa:



Llame al **800-828-6228** para recibir apoyo

Su beneficio de Optum ofrece apoyo de especialistas en salud mental especialmente capacitados para ayudar a cualquier persona que esté abrumada, deprimida o buscando respuestas.



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



Si está embarazada, si no hace actividad física o si tiene una condición de salud como artritis, diabetes o enfermedad cardíaca, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o de aumentar su nivel de actividad física. El médico podrá decirle qué tipos de actividades son seguras para usted y en qué cantidad.

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.