



## **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.

Pueden sentirse tristes o eufóricos, ansiosos, deprimidos, abrumados, temerosos, desorientados u olvidadizos. Las relaciones pueden tornarse difíciles. El trabajo parece más difícil de lo que solía ser. Algo se siente mal. La vida puede ser una lucha. Si sentimientos o síntomas están afectando su vida, considere buscar ayuda. Las enfermedades mentales se pueden tratar con éxito.



## ¿Una nueva perspectiva respecto al suicidio?

Comprenda 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 comunicarse con alguien.

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

Asegúrese de prestar atención a sus sentimientos y buscar ayuda. Hay personas a su alrededor que se preocupan por usted y que agradecerían la oportunidad de 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 Crítico ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando usted 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.
- **Los teléfonos para la prevención del 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 en el tiempo que le lleva hacer una llamada telefónica. Una de las mayores ventajas de los teléfonos para la prevención del suicidio es que le permiten permanecer en el anonimato; nadie necesita saber quién es usted ni ninguna otra información de identificación.
- **Encuentre ayuda en línea si le resulta más cómodo**, pero elija el sitio con cuidado. Algunos tableros de anuncios sobre 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 pasar del tiempo.
- **Miembros del clero, familiares y amigos** pueden ser buenos sistemas de apoyo, particularmente aquellos en los que confíe lo suficiente como para hablar abiertamente. Los amigos y familiares en particular están involucrados emocionalmente en su relación con usted y perderían mucho si usted tuviera éxito en quitarse la vida. Permita que estén allí para usted cuando lo necesite.



## Medidas que puede tomar

- **Almacenar los medicamentos de forma segura** pidiéndole a un amigo o familiar que los guarde, para que no puedan ser utilizados en un intento de suicidio
- **Mantener los números de teléfono de prevención de suicidios** y de profesionales de la salud mental a la mano.
- **Prestar atención a sus estados de ánimo y sentimientos** y estar atento al regreso de pensamientos persistentes de autolesión. Practique la auto-observación y reconozca cuándo necesita apoyo y dónde puede encontrarlo.
- **Sacar las armas de fuego u otros instrumentos letales** de su hogar para que los medios para terminar con su vida no estén a la mano.



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 al **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). También puede enviar mensaje de texto al **988** o iniciar un chat en [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org). Lifeline brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.



### **Gente real. Vida real. Soluciones reales.**

Para acceder a información de beneficios específicos, visite **Liveandworkwell.com** e inicie sesión con su HealthSafeID o su código de acceso de la empresa:



### **Llame al**

### **para obtener apoyo**

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

**Llame o envíe un mensaje al 988** para comunicarse con la Suicide & Crisis Lifeline. Hay esperanza.



### **Apoyo crítico cuando lo necesite**

Visite **optumeap.com/criticalsupportcenter** para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



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 al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede enviar mensaje de texto al 988 o iniciar un chat en [988.lifeline.org](https://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.

Si está embarazada, físicamente inactivo o tiene una afección de salud como artritis, diabetes o cardiopatía, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o aumentar su nivel de actividad. Él puede decirle qué tipo e intensidad de actividades son seguras para usted.

**Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar 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 comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.