

Cada 40 segundos: Hagamos que el suicidio sea un tema de discusión y de prevención

El Día Mundial para la Prevención del
Suicidio es el 10 de septiembre



Durante el tiempo que te lleva cepillarte los dientes por la mañana, una persona se ha quitado la vida mediante el suicidio. Durante el tiempo que te lleva llenar la cafetera o la tetera, otra persona se ha quitado la vida. Las estadísticas son alarmantes. Cada 40 segundos en todo el mundo, la vida de una persona se termina por este motivo.¹ Por cada persona que muere, alrededor de 20 sobreviven a un intento de suicidio.²

El suicidio es un problema de salud a nivel global. Pero no es un tema del que se hable abiertamente. El silencio, incluso hablarlo por lo bajo, colaboran con la estigmatización. Ello puede provocar sentimientos de vergüenza a las personas que han sobrevivido o que han perdido a alguien a causa del suicidio. Lo importante es demostrar a los otros que sí nos importa. Que escucharemos sin juzgar y que les ayudaremos a buscar apoyo cuando lo necesiten.

¿Te has preguntado qué decir o hacer si estás preocupado por alguien? ¿Quieres manifestar apoyo en tu comunidad? Aquí hay algunos consejos para empezar:

Aprende a conocer las señales de alarma

Cuando alguien está considerando quitarse la vida y cometer suicidio, puede amenazar con hacerlo y estar en busca de métodos y los medios para llevarlo a cabo. Puede decir cosas como “nadie me extrañará cuando no esté”. Puede despedirse de sus familiares y amigos y regalar cosas que le son preciadas.⁴ También puede que muestre cambios drásticos en su estado de ánimo, mayor ansiedad o mayor enojo o ira.^{5,6}

También hay algunos factores de riesgo a tomar en cuenta:⁴

- Padecer de depresión o de un desorden por abuso de sustancias
- Haber sobrevivido a un intento de suicidio
- Aislamiento social
- Padecer de una enfermedad o de un dolor constante
- Haber sufrido un abuso, un trauma, una guerra, algún tipo de violencia o discriminación
- Estar pasando por un sufrimiento grave, como lo es una separación o la pérdida de un ser querido



El suicidio es la **cuarta**
causa principal de
mortalidad en personas de
12 a 29 años de edad.²

1 de
cada 100

personas muere por suicidio.³

**¿Conoce a alguien
que se ha aislado
últimamente?**

**Acérquese a
preguntarle cómo está.**

La pandemia volvió más difícil el estar presente con nuestras amistades. Ponerse en contacto puede hacer una gran diferencia.

Busque maneras de ayudar en su comunidad

Considere hacer voluntariado en una organización para la prevención del suicidio. Podrían necesitar personas para responder llamadas. También podrá ofrecer apoyo de otras maneras, tales como difundir sensibilización sobre el tema en eventos comunitarios. Busque otras organizaciones que también puedan brindar ayuda a personas en riesgo. Las organizaciones juveniles, los centros para oportunidad de tutorías y los programas de recuperación pueden ser buenos lugares para ponerse en contacto.

Prepárese para una conversación difícil

Si cree que alguien está considerando el suicidio, pregúntele. Preguntar directamente: “¿has pensado en hacerte daño o quitarle la vida?” no hará que se le meta la idea a la cabeza. Es importante hablar y escuchar con compasión y sin juzgar. El suicidio puede prevenirse.^{4,6} No dé un sermón sobre lo valioso de la vida, y no hable del suicidio como algo bueno o malo.⁶ En cambio, escuche. Puede hacer preguntas si lo cree necesario, pero asegúrese de no interrumpir.⁶

Con una mayor sensibilización e iniciativas para la prevención del suicidio, no tendremos que perder a una persona cada 40 segundos. Tómese un momento y considere lo que podría hacer para crear un cambio positivo.

Juntos podemos hacer la diferencia.

Busque ayuda de un profesional

Si la persona le pide mantener el secreto, explique por qué es importante recibir la atención necesaria de inmediato. Aunque hablar con usted puede ser de ayuda, no tiene por qué ponerse todo al hombro usted solo. Anime a la persona con la que está hablando a buscar el apoyo de un profesional. Podría hablar con un doctor o con un profesional de salud mental.⁴ Si le preocupa que corra peligro, no le deje a solas. Solicite ayuda de una línea para crisis o servicio de emergencias y retire cualquier medio que pueda ser usado para infligir daño.^{4,6}

Llame o envíe un mensaje al 988

El 988 es una forma rápida de acceder a la Suicide & Crisis Lifeline. Puede llamar o enviar mensaje al **988** en cualquier momento en que usted o un ser querido padezcan una crisis de salud mental, lo que incluye considerar el suicidio. 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.



Escanee este código para conocer más información sobre la prevención del suicidio en **liveandworkwell.com**. Utilice el código de acceso de su empresa para empezar.



1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. 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). Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.