

Cada 40 segundos: Hablemos del suicidio para ayudar a prevenirlo



En el tiempo que le lleva cepillarse los dientes por la mañana, una persona se ha suicidado. En el tiempo que le lleva llenar una tetera o una cafetera, ha muerto otra. Es una estadística alarmante. Cada 40 segundos en todo el mundo, la vida de alguien termina de esta manera¹. Por cada persona que muere, alrededor de 20 sobreviven a un intento de suicidio².

El suicidio es un problema de salud mundial. Pero no se suele hablar de ello abiertamente. El silencio, o incluso hablar de esto en voz baja, puede aumentar el estigma. Esto puede provocar sentimientos de vergüenza en las personas que han sobrevivido a un intento de suicidio o que han perdido a alguien por este motivo. En cambio, es importante demostrar a los demás que nos importan. Los escucharemos sin juzgarlos y los ayudaremos a conseguir apoyo cuando lo necesiten.

¿Se pregunta qué debería decir o hacer si está preocupado por alguien? ¿Quiere demostrar su apoyo en su comunidad? Las siguientes son algunas ideas para comenzar.

Conozca las señales de advertencia

Cuando alguien está considerando suicidarse, puede amenazar con hacerlo y buscar métodos y medios. Podría decir cosas como: "Nadie me echará de menos cuando me haya ido". Es posible que se despida de familiares y amigos, y que regale cosas que le importan⁴. Usted también puede notar cambios extremos en el estado de ánimo, mayor ansiedad o un aumento en el nivel de ira o rabia^{5,6}.

También hay algunos factores de riesgo que debe conocer⁴:

- Tener depresión o un trastorno por consumo de sustancias
- Haber sobrevivido a un intento de suicidio anterior
- Estar aislado socialmente
- Sufrir enfermedades o dolores crónicos
- Haber sufrido abuso, maltrato, trauma, guerra, violencia o discriminación
- Sentir una angustia grave como una ruptura sentimental o la pérdida de un ser querido



El suicidio es la **cuarta causa** de muerte en personas de 12 a 29 años².

.....

1 de cada 100

personas mueren por suicidio³.

¿Conoce a alguien que haya estado más aislado últimamente?

Póngase en contacto con esa persona y pregúntele cómo está.

La pandemia hizo más difícil mantener las relaciones. Ofrecer ayuda puede marcar una gran diferencia.

Busque maneras de ayudar en su comunidad

Considere ofrecerse como voluntario en una organización de prevención del suicidio. Es posible que necesiten personas para contestar los teléfonos. También puede ofrecer apoyo de otras maneras, como concientizar en eventos comunitarios. Busque otras organizaciones que también puedan ayudar a las personas en riesgo. Las organizaciones juveniles, las oportunidades de tutoría 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. Preguntarle a alguien directamente: “¿Has pensado en lastimarte o suicidarte?” no hará que esa persona comience pensar en hacerlo. Es importante hablar y escuchar de manera compasiva y sin juzgar. El suicidio es prevenible^{4,6}. No le dé sermones acerca del valor de la vida, y no le diga si el suicidio está bien o mal⁶. En lugar de eso, escuche. Puede hacer preguntas si es necesario, pero asegúrese de no interrumpir⁶.

Busque ayuda profesional

Si la persona le pide que lo mantenga en secreto, explíquele por qué es importante buscar la atención que necesita de inmediato. Si bien hablar con usted puede ser útil para esa persona, usted no tiene que hacerlo todo solo. Alíente a la persona con la que está hablando a buscar apoyo profesional, por ejemplo, hablar con un médico o un profesional de la salud mental⁴. Si a usted le preocupa que esa persona esté en peligro, no la deje sola. Llame a una línea para crisis o los servicios de emergencia para buscar ayuda, y elimine cualquier método que la persona pueda usar para hacerse daño^{4,6}.

Con más concientización e iniciativas para la prevención del suicidio, no tendremos que lamentar la pérdida de una vida cada 40 segundos. Tómese un momento para considerar lo que podría hacer para lograr un cambio positivo.

Juntos, podemos marcar una diferencia.



Escanee este código para encontrar más información sobre la prevención del suicidio en livewell.optum.com. Use su código de acceso de la compañía para comenzar.



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 se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de 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.