

Optum



10 de septiembre Día Mundial para la Prevención del Suicidio

¿Conoce a alguien que esté más aislado últimamente?

Comuníquese con esa
persona. Esto puede
marcar la diferencia.

Más de 700,000

personas mueren por suicidio
cada año¹



Juntos, podemos marcar la diferencia

El suicidio es un tema de salud global. Nadie quiere creer que un ser querido pueda quitarse la vida. Sin embargo, cada año, cientos de miles de personas lo hacen, y muchas más lo intentan.¹ Entre las personas de 15 a 29 años, el suicidio es la cuarta causa de muerte a nivel mundial.² El suicidio se puede prevenir, pero el estigma persistente desalienta a muchas personas de buscar ayuda. Muchos de los que han sobrevivido a un intento de suicidio o han perdido a alguien por suicidio se muestran reacios a compartir sus experiencias porque se sienten avergonzados, culpables y solos. Ayudemos a iniciar la conversación para crear conciencia y alentar a más personas a obtener apoyo antes de que sea demasiado tarde.

Conozca las señales de advertencia

- Amenazas de lastimarse a sí mismos y búsqueda de métodos.
- Decir cosas como: "Nadie me extrañará cuando no esté".
- Decir adiós y regalar cosas que les importan.
- Experimentar cambios dramáticos de humor, actuar imprudentemente, alejarse de los demás, sentirse ansioso y mostrar rabia.

Conozca los factores de riesgo

- Experimentar depresión o trastorno por consumo de sustancias.
- Haber sobrevivido a un intento de suicidio anterior.
- Aislarse socialmente.
- Sufrir de una enfermedad o un dolor crónicos.
- Haber sobrevivido a abuso, trauma, guerra, violencia o discriminación.
- Estar pasando por un estrés grave, como fin de una relación o pérdida de un ser querido.

Estas son algunas formas de ayudar



Brinde ayuda en su comunidad

Considere la posibilidad de ofrecerse como voluntario en una organización de prevención del suicidio. Es posible que necesiten personas que contesten teléfonos, chats y mensajes. También puede apoyar creando conciencia en eventos comunitarios. Busque otras organizaciones que también ayuden a personas en riesgo. Organizaciones juveniles, oportunidades de tutoría y programas de recuperación.



Prepárese para tener una conversación difícil

Si cree que alguien está considerando suicidarse, hágale saber que está preocupado y pregúntele directamente. Preguntar con cuidado: "¿Has pensado en lastimarte o suicidarte?" no les dará la idea de hacerlo. En cambio, demostrará que se preocupa y que está abierto a escucharlos hablar sobre sus sentimientos y experiencias.

Mientras habla, escúchelos con compasión, sin juzgarlos y sin interrumpirlos. Hágales saber que usted se preocupa y desea ayudarlos a obtener apoyo profesional.



Busque ayuda profesional

Si bien su apoyo es valioso, anímelos a buscar ayuda profesional de un médico, un profesional de salud mental o un especialista en prevención del suicidio. Si le preocupa que estén en peligro inmediato, no los deje solos. Busque ayuda de una línea de crisis o de servicios de emergencia y elimine cualquier método que pueda usarse para provocar daños.



Llame o envíe un mensaje de texto al 988

Comunicarse con el 988 es una forma rápida de acceder a la Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio. Puede llamar o enviar mensajes de texto en cualquier momento en que usted o un ser querido esté experimentando una crisis de salud mental, e incluso considerando el suicidio. Las crisis pueden verse diferentes para cada persona, por lo que cualquier cosa que usted considere una crisis de salud mental es la razón correcta para llamar.

^{1,2}Organización Mundial de la Salud (OMS), "Suicide." Publicado el 28 de agosto de 2023.

Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio 988 "Help someone else." Consultado el 19 de junio de 2024.

Mind, "Coping after a suicide attempt." Publicado en octubre de 2023.

NAMI, "Suicide Prevention." Consultado el 19 de junio de 2024.

Suicide Prevention Resource Center, "Warning Signs of Suicide." Consultado el 19 de junio de 2024.

Suicide Prevention Resource Center, "Warning Signs of Suicide Fact Sheets." Consultado el 19 de junio de 2024.

OMS, "Do you know someone who may be considering suicide?" Consultado el 16 de junio de 2024.

OMS, "Suicide rates." Consultado el 15 de junio de 2024.