

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



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 alguien termina de esta manera.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”. Es posible que se despidan de la familia y los amigos y que se desprendan de las cosas que les importan.⁴ También se pueden observar cambios de humor extremos, un aumento de la ansiedad o un incremento de la ira o la rabia.^{5,6}

También hay que conocer algunos factores de riesgo: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 principal causa** de muerte entre las personas de 12 a 29 años.²



1 de cada 100

personas mueren por suicidio.³

¿Conoce a alguien que se ha aislado últimamente?

Acérquese a preguntarle cómo está.

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 se puede prevenir.^{4,6} No le dé un sermón sobre el valor de la vida y no le diga si el suicidio está bien o mal.⁶ En su lugar, escuche. Puede hacer preguntas si es 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. Podrían hablar con un médico o un profesional de la salud mental.⁴ Si le preocupa que esté en peligro, no lo deje solo. Busque ayuda en una línea de crisis o en los servicios de emergencia, y elimine cualquier método que pueda ser utilizado para causar 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.