

Si tú, o alguien que conoces está pasando por una crisis de salud mental, llama la Línea Nacional de Prevención del Suicidio a 888-628-9454 o llama al 911 inmediatamente.

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), más de 41,000 personas mueren cada año por suicidio, dejando en su ausencia a miles de amigos y familiares quienes tienen que atravesar la tragedia de su pérdida.

El suicidio es la décima principal causa de muerte en adultos en los EE. UU. y la segunda principal causa de muerte en jóvenes entre las edades de 10 a 24 años; estas cifras van en aumento.

El comportamiento suicida o los pensamientos suicidas son dañinos y peligrosos, y por tal razón son considerados una emergencia psiquiátrica. Alguien que tenga estos tipos de pensamientos debe buscar asistencia inmediata de un proveedor médico o de salud mental. Tener pensamientos suicidas no significa ser débil o tener mal carácter.

Signos de alerta de que tu ser querido tiene pensamientos suicidas

La presencia de cualquiera de estos síntomas, o todos, no significa que tu ser querido esté intentando suicidarse, ni que lo haya pensado. Lo que estas señales demuestran es que tu ser querido está pasando por un momento difícil, y por ende, es hora de actuar.

Debes intervenir de inmediato si ellos hablan sobre:

- Quitarse la vida
- No tener razones para vivir
- Ser una carga para otros
- Sentirse atrapados
- Tener un dolor insoportable

Otros posibles signos de alerta, como los que se mencionan a continuación, pueden ser más sutiles. El riesgo potencial de suicidio es mayor cuando surge un nuevo comportamiento o este se vuelve más recurrente, especialmente si tu ser querido está pasando por un momento doloroso, una pérdida o un cambio. Presta atención a esos comportamientos y no dudes en hacer preguntas.

- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Buscar formas de quitarse la vida, por ejemplo, buscar en línea materiales o medios
- Actuar de forma temeraria
- Abandonar algunas actividades
- Distanciarse de la familia y los amigos
- Dormir demasiado o muy poco
- Visitar o llamar a las personas para despedirse
- Obsequiar objetos preciados
- Agresión
- Si no está seguro si es una situación de emergencia, un profesional de la salud mental licenciado te puede ayudar a determinar el riesgo.

Factores asociados con el riesgo de suicidio

Los estudios demuestran que el 90% de las personas que han muerto por suicidio han tenido una condición de salud mental. Existe un sinnúmero de elementos que pueden poner a una persona en riesgo de suicidio, incluyendo:

- **Un historial familiar de suicidio.**
- **Abuso de sustancias.** El uso excesivo de drogas y alcohol puede resultar en fluctuaciones inestables de ánimo que amplifica los pensamientos suicidas.
- **Estado de ebriedad.** Más de 1 en cada 3 personas que mueren por suicidio están bajo la influencia de drogas o alcohol al momento del acto.
- **Acceso a armas de fuego.**
- **Una condición de salud seria o crónica.**
- **Género.** Aunque más mujeres que hombres intentan suicidarse, los hombres son cuatro veces más probables de morir por suicidio.
- **Orientación Sexual.** Al ser comparados con el resto de la población, la comunidad LGBTQ tiene un riesgo más alto de suicidio. El 38-65% de las personas transgénero tienen ideación suicida.
- **Ser sobreviviente de trauma o abuso.**
- **Estrés prolongado.**
- **Aislamiento.**
- **Edad.** Las personas menores de 24 años o mayores de 65 años tienen un riesgo más alto de suicidio.
- **Perdida inesperada de un ser querido o tragedia reciente.**
- **Agitación y la falta del sueño.**

¿Se pueden prevenir los pensamientos suicidas?

Los profesionales de la salud mental están capacitados para ayudar a las personas entender sus emociones, y pueden servir como guías en el camino hacia la recuperación y el bienestar. La ayuda efectiva que pueden proveer los profesionales dependerá en el entrenamiento y especialidad que tengan.

Intervenciones psicoterapéuticas, como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia dialéctica conductual (TDC), pueden ayudar a una persona que tiene pensamientos suicidas a reconocer los pensamientos y comportamientos que no son saludables, a lidiar con inquietudes y aprender sobre mecanismos para afrontar su condición.

Varios medicamentos pueden ser utilizados para tratar la depresión y la ansiedad; y pueden disminuir el riesgo de que una persona se haga daño. Dependiendo en el diagnóstico de salud mental que tenga la persona, otros medicamentos también pueden ser utilizados para aliviar los síntomas.

NAMI
4301 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](https://www.facebook.com/nami) |  [namicommunicate](https://twitter.com/namicommunicate)