

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 causa de muerte en adultos en los EEUU y la segunda 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.

Conoce las señales de riesgo

- Amenazas o comentarios relacionados con quitarse la vida, también conocidos como ideación suicida. Pueden comenzar con pensamientos inofensivos como, “Quisiera no estar aquí”, pero pueden convertirse en pensamientos visiblemente dañinos y peligrosos.
- Aumento en el uso de alcohol y de drogas
- Presentar un comportamiento agresivo
- Aislamiento social; alejarse de la familia, amistades y la comunidad
- Cambios drásticos en el estado de ánimo
- Hablar, escribir o pensar en la muerte
- Presentar un comportamiento impulsivo o imprudente

¿Cuándo existe peligro inminente?

Cualquier persona que exhiba algunos de estos comportamientos debe buscar ayuda inmediata:

- Poner sus asuntos personales en orden y dar a otros sus posesiones
- Despedirse de sus amigos y familiares
- Cambios drásticos en el estado de ánimo
- Planificar como quitarse la vida, ya sea, intentando comprar, robar o pedir prestado las herramientas necesarias para cometer el acto. Algunas de estas pueden ser un arma de fuego o medicamentos recetados.

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

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 una en cada tres 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.** 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.

La Psicoterapia como la terapia cognitivo conductual (TCC) y 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.

La medicación puede ser utilizada de ser necesaria 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.

Actualizado mayo 2017

NAMI
3803 N. Fairfax Drive, Suite 100
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](#) |  [namicomunicate](#)