

¿QUÉ DEBO HACER SI MI SER QUERIDO QUIERE SUICIDARSE?

Si piensa que un ser querido este considerando suicidarse, es hora de tomar acción. Aprenda las señales de alerta y los pasos que puede tomar para ayudar a su ser querido.

Si usted, su hijo o alguien que conoce quiere cometer suicidio o hacerse daño, llame o mande un texto al 988, al National Suicide & Crisis Lifeline o vaya al departamento de emergencia más cercano.

El único propósito de este documento es proporcionarle información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de salud. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas con respecto a la precisión, la fiabilidad, la idoneidad y la integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos liderando el camino para que todos los ciudadanos Kentuckianos puedan vivir una vida más saludable.

Señales de alerta

Observe e identifique estas señales de alerta si su ser querido está:

- Hablando acerca del suicidio y diciendo cosas como “me gustaría estar muerto” o “hubiera deseado no haber nacido”.
- Comprando un revolver, pastillas o cualquier otro objeto que pudiera causarle daño.
- Absorto con la muerte, el morir y/o la violencia.
- Alejándose de los amigos y la familia.
- Participando en comportamientos peligrosos, como usando drogas o manejando irresponsablemente.

- Poniendo sus asuntos en orden y/o regalando sus posesiones.
- Poniéndose cada vez más agitado o ansioso.

Busque ayuda en caso de una emergencia.

Si piensa que un ser querido intenta suicidarse, busque ayuda inmediatamente.

- No lo deje sólo.
- Llame, mande un texto o, chatee al 988 para acceder al National Suicide Prevention Lifeline.
- Llame al 911 o a otro número de emergencia local.
- Llévelo al departamento de emergencia más cercano.



Dato

El suicidio ocupa el doceavo puesto entre las causas principales de muerte en los Estados Unidos y el segundo puesto entre las causas principales de muerte en adolescentes. Más de 45,900 ciudadanos americanos han muerto por suicidio en el año 2020.

¿Cómo puede ayudar?

1. **Entable una conversación.** Si identifica señales de alerta, hable con su ser querido y ofrézcale su ayuda.
2. **Búsqueles ayuda.** Saque una consulta con su médico y acompañelo. Asegúrese de que siga todas las instrucciones médicas y que asista a todas las visitas de seguimiento.
3. **Elimine los peligros.** Estos incluyen las armas de fuego, las rasuradoras, los cuchillos y los medicamentos.
4. **Tenga un plan de seguridad.** Su ser querido puede usar este plan si tiene pensamientos de suicidio. Puede incluir actividades para tranquilizarlo, las razones para seguir viviendo, y los contactos telefónicos de su médico, terapeuta y la línea de crisis.
5. **Aliente a que lleve un estilo de vida saludable.** Una alimentación balanceada y ejercicio regular, ayuda al humor y a la salud en general de su ser querido.