

# Comprender Y Ayudar a Una Persona Suicida



El suicidio es una de las principales causas de muerte en Estados Unidos y una importante preocupación de salud pública. Cuando alguien muere por suicidio, los efectos se sienten en la familia, amigos y comunidades. Comprender los factores de riesgo, las señales de advertencia, las formas de prevenir el suicidio y las opciones de tratamiento eficaces puede ayudar a salvar vidas.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo del suicidio?

Personas de todas las edades, géneros, etnias y entornos socioeconómicos pueden estar en riesgo de suicidio. Los factores de riesgo comunes incluyen:

- Se pueden prevenir muchos suicidios.
  - Comprender los factores de riesgo, las señales de advertencia, las formas de prevenir el suicidio y las opciones de tratamiento puede ayudar a salvar vidas.
  - Preguntar a alguien si está pensando en suicidarse NO aumenta su riesgo.
  - La Línea de Vida 9-8-8 de Suicidio Y Crisis está disponible para ayuda inmediata las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
  - Intervenciones breves, psicoterapia y medicamento pueden proporcionar apoyo inicial y continuo a alguien con pensamientos suicidas.
- Intentos de suicidio previos
  - Antecedentes familiares de suicidio o intentos de suicidio
  - Exposición a conductas suicidas de otros, como un familiar, un compañero o una figura de los medios
  - Pérdida: de seres queridos, mascotas, trabajo/ingresos, vivienda, estatus, etc.
  - Depresión, otros trastornos de salud mental, trastorno problemático por el juego o trastorno por consumo de sustancias
  - Trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)
  - Problemas financieros, incluyendo deudas contraídas por apuestas deportivas online u otros tipos de juego
  - Dolor o enfermedad crónica
  - Problemas escolares o laborales
  - Problemas penales o legales; ser recién liberado de cárcel o prisión
  - Exposición a violencia familiar, incluyendo abuso físico o sexual y acoso
  - Tendencias impulsivas o agresivas
  - Acceso limitado o nulo a servicios de salud física o conductual
  - Sensación de desesperanza

Los factores de riesgo por sí solos no predicen el suicidio. Las señales de advertencia, junto con los factores de riesgo, son un indicador más claro de que alguien puede estar pensando en suicidarse y necesita ayuda.

## ¿Cuáles son las señales de advertencia del suicidio?

Las señales de advertencia de que alguien puede estar en riesgo inmediato de suicidio incluyen, pero no se limitan a:

- Hablando de querer morir o suicidarse
- Diciendo que se sienten vacíos o sin esperanza o sin razón para vivir
- Hablar de sentirse atrapado o de que no hay soluciones
- Mostrar signos de aumento de la depresión, ansiedad o consumo de sustancias
- Hablar de ser una carga para los demás
- Alejarse o despedirse de familia y amigos
- Regalar posesiones importantes
- Poner en orden los asuntos, como hacer un testamento.
- Asumir grandes riesgos que podrían llevar a la muerte, como conducir extremadamente rápido



**CONNECTICUT  
Clearinghouse**  
a program of the Connecticut Center  
for Prevention, Wellness and Recovery

**800.232.4424 (phone)**  
**[www.ctclearinghouse.org](http://www.ctclearinghouse.org)**

Una biblioteca y centro de recursos sobre alcohol, tabaco, otras drogas, salud mental y bienestar

## ¿Cómo puede alguien ayudar a una persona suicida?

Hay cinco pasos de acción basados en la evidencia que cualquiera puede utilizar para ayudar a una persona que pueda estar pensando en el suicidio.

- **PREGUNTA:** Haz la pregunta: "¿Estás pensando en el suicidio?" No es una pregunta fácil, pero ser directo hace saber a la persona que estás abierto a hablar sobre el suicidio. Los estudios demuestran que preguntar a alguien si esta suicida no le hace pensar en el suicidio ni aumenta la probabilidad de que lo intente. En cambio, puede reducir sus pensamientos y sentimientos suicidas.
- **ESTATE PRESENTE:** Estate dispuesto a escuchar la respuesta de la persona. Permíteles compartir sus pensamientos y sentimientos sin juzgar. No actúes en shock. No prometas mantener en secreto sus pensamientos suicidas. Ofrece esperanza de que existen alternativas al suicidio y ayúdales a encontrar recursos.
- **AYUDA A MANTENERLOS SEGUROS:** Establece seguridad inmediata averiguando: ¿La persona ya ha hecho algo para intentar suicidarse antes de hablar con usted? ¿Saben cómo se van a suicidar? ¿Tienen un plan específico y detallado? ¿Qué tipo de acceso tienen a su método planificado (por ejemplo, armas, pastillas almacenadas, etc.)? Retira pistolas, otras armas o pastillas solo si es seguro hacerlo. No los deje solos.
- **AYÚDALES A CONECTAR:** Busca ayuda de agencias o personas especializadas en intervención en crisis y prevención del suicidio. Llama a la Línea de Vida 988 para Suicidio y Crisis (9-8-8) o envía un SMS a la Línea de Texto de Crisis (741741) para pedir ayuda, orientación y apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Anímalos a guardar los números de sus teléfonos móviles para uso future. Además, ayúdales a contactar con un familiar de confianza, amigo, asesor espiritual y/o profesional de la salud mental para apoyo continuo. Llama al 9-1-1 si hay una emergencia inmediata que ponga en peligro su vida.
- **MANTENTE CONECTADO:** Mantente en contacto con la persona después de la crisis o después de que sea dada de alta del cuidado. Los estudios demuestran que el contacto continuo y de apoyo desempeña un papel importante en la prevención del suicidio.

Además, participar en formaciones como Cuestionar, Persuadir y Referir (QPR), Primeros Auxilios en Salud Mental Juvenil y ASIST puede enseñar a las personas a hablar con alguien que está pensando en suicidarse. Para información sobre los próximos adiestramientos, envía un correo electrónico [info@ctclearinghouse.org](mailto:info@ctclearinghouse.org)

## ¿Qué opciones de tratamiento y terapias están disponibles?

Existen intervenciones eficaces y basadas en la evidencia para ayudar a las personas en riesgo de suicidio:

- **Estrategias breves de intervención:** Crear un plan de seguridad o de respuesta a crisis, con instrucciones específicas sobre qué hacer y cómo buscar ayuda cuando se tienen pensamientos suicidas, puede ayudar a reducir el riesgo de que una persona actúe según pensamientos suicidas. Mantenerse en contacto y hacer seguimiento con alguien en riesgo de suicidio también ha demostrado ayudar a reducir el riesgo de futuros intentos de suicidio. Aumentar el almacenamiento seguro de medios letales puede ayudar a reducir los intentos de suicidio y las muertes por suicidio
- **Psicoterapias:** La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) son dos formas de psicoterapia que pueden reducir los pensamientos y los intentos de suicidio. La TCC ayuda a las personas a desarrollar nuevas formas de afrontar experiencias estresantes; aprenden a reconocer sus patrones de pensamiento y a considerar acciones alternativas cuando surgen pensamientos suicidas. La DBT ayuda a las personas a reconocer cuándo sus sentimientos o acciones son disruptivos o poco saludables y les enseña habilidades para afrontar situaciones más eficaces y perturbadoras.
- **Medicamento:** Algunas personas pueden beneficiarse de medicamentos junto con la psicoterapia. Médicos e individuos que puedan trabajar con personas para encontrar el medicamento adecuado o la combinación de medicamentos para ayudar a reducir sus pensamientos y sentimientos de suicidio

**For Emergency Assistance**  
Call 9-1-1 (ambulance, fire, police)

**Connecticut Resources**  
**Connecticut Suicide & Crisis Lifeline**  
Call 2-1-1

**Department of Mental Health and  
Addiction Services (DMHAS)**  
[www.portal.ct.gov/dmhas](http://www.portal.ct.gov/dmhas)

**National Resources**  
**988 Suicide & Crisis Lifeline**  
Call 9-8-8

**Crisis Text Line**  
Text "Home" to 741741

**American Foundation for Suicide  
Prevention**  
<https://afsp.org/>

**Substance Abuse and Mental  
Health Services Administration  
(SAMHSA)**  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)