



Kit de herramientas para la prevención del suicidio | *Hoja de consejos*

Ideación suicida: Conozca las señales

En 2022, más de 49.000 personas en EE. UU. murieron por suicidio y se estima que se realizaron 1,6 millones de intentos de suicidio, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). El suicidio es ahora la undécima causa de muerte en el país. Si nota las primeras señales de advertencia de ideación suicida, ya sea en alguien cercano a usted, en un compañero de trabajo o incluso en alguien que no conoce bien, es fundamental que hable.

Comience expresando su preocupación de manera compasiva y sin prejuicios. Podría decir algo como "He notado que parece infeliz y estoy preocupado por usted. ¿Está todo bien?" Esto les permite saber que a alguien le importa y puede abrirles la puerta para compartir sus sentimientos.

Esté atento a señales como:

Hablar acerca de sentirse atrapado o tener un dolor insoportable

Mencionar ser una carga para los demás

Regalar sus posesiones más preciadas

Aumentar el consumo de alcohol y drogas

Actuar ansioso o agitado

Dormir muy poco o demasiado

Aislarse o sentirse aislado

Mostrar rabia o hablar de buscar venganza

Demostrar cambios de humor extremos

Tener comportamientos atrevidos o arriesgados.

Expresar falta de interés en planes futuros

Si dan alguna indicación de que tienen problemas, oriénteles hacia recursos inmediatos. Anímeles a buscar ayuda profesional llamando al número de teléfono de salud conductual que figura en el reverso de su tarjeta de seguro médico, poniéndose en contacto con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) o concertando una cita urgente con una oficina de asesoramiento local. En situaciones de crisis, sugiera que llamen a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 9-8-8 o al 800-273-8255.

Recuerde que su intervención podría ser un paso crucial para ayudarles a encontrar la ayuda que necesitan. Si ha perdido a un ser querido por suicidio, el impacto puede ser intenso y abrumador. Sepa que no tiene por qué afrontarlo solo. Hable con un profesional o únase a un grupo de apoyo que le ayude a recuperarse y seguir adelante.

#StopSuicide

Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 9-8-8 o al 800-273-8255.



Kit de herramientas para la prevención del suicidio

Visite [LucetHealth.com](https://www.lucethealth.com) para obtener más recursos.