

Ideación suicida: Conozca las señales

Antes de leer: Este contenido habla de la prevención del suicidio. Algunas fuentes vinculadas pueden incluir temas delicados. Nuestro objetivo es concientizar, promover la prevención y cuidar el bienestar de los lectores.

En 2022, más de 49,000 personas en los Estados Unidos murieron a causa del suicidio. Aproximadamente 1.6 millones de personas intentaron quitarse la vida, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). El suicidio es ahora la undécima causa de muerte en el país.

Muchas personas muestran señales de advertencia antes de una crisis. Esas señales pueden manifestarse en un amigo cercano, un compañero de trabajo o alguien que usted no conozca mucho. Si las observa, dígalos. Mostrar comprensión desde el comienzo puede salvar una vida.

Empiece compartiendo su preocupación con tranquilidad y amabilidad. Podría decir, "He notado que dijiste que te sientes como una carga para los demás, y eso me preocupa. ¿Estás bien?". O, "He observado que pareces haberte alejado de las personas. ¿Estás bien?". Eso ayuda a que la persona sienta que la comprenden y la apoyan.

Señales de advertencia a las que se debe prestar atención

Esté atento a estas señales, especialmente si no son parte del comportamiento habitual de la persona:

- | | |
|--|--|
| Habla de sentirse atrapada o con un dolor profundo | Se aleja de las personas o se sienta sola |
| Dice que se siente una carga para los demás | Se muestra enojada o habla de venganza |
| Se desprende de objetos significativos o de valor | Tiene cambios de ánimo súbitos |
| Consume más alcohol o drogas de lo habitual | Toma riesgos inusuales |
| Se muestra ansiosa, inquieta o molesta | Habla de que no tiene planes para el futuro o de una sensación de desesperanza |
| Duerme muy poco o demasiado | |

Cualquiera de estas señales puede indicar un aumento del riesgo si antes no las tenía, son más intensas o más frecuentes de lo normal para esa persona

[Más información en la página 2](#)

Las señales de advertencia más urgentes

Acciones

Buscar acceso a artículos mortales o investigar métodos para hacerse daño

Cambios de ánimo drásticos que van de una profunda tristeza a la calma

Aumento del consumo de sustancias

Aumento del sueño o insomnio

Escribir sobre la muerte, morir o el suicidio cuando eso no es habitual para esa persona

Conducta imprudente o riesgosa repentina

Regalar sus posesiones más preciadas

Hacer arreglos para los dependientes o las mascotas

Frases

“Ya no puedo más con esto”.

“Todos estarían mejor sin mí”.

“Quisiera dormirme para siempre”.

“Las cosas nunca mejorarán”.

Fuente: National Institutes of Health (institutos nacionales de salud)

Qué hacer si está preocupado

Si una persona muestra alguna de estas señales, ayúdela a encontrar apoyo de inmediato. Puede animarla a:

Llamar al número de salud conductual que figura en la parte de atrás de su tarjeta del seguro médico

Comunicarse con el Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program), si está disponible

Hacer una visita urgente con un consultorio local de orientación

Si la persona está en peligro inminente, sugiérale llamar a la **Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio** al **988** o al **800-273-8255**. Este servicio es gratuito y está disponible las 24 horas del día. Su apoyo puede hacer una diferencia real.

Si ha perdido a alguien a causa del suicidio

Perder un ser querido a causa del suicidio puede ser abrumador. No tiene que pasar por esa situación solo. Hablar con un profesional de salud mental o unirse a un grupo de apoyo puede ayudarlo a sanar y seguir adelante.

#StopSuicide

Si alguien está sufriendo una crisis, anímelo a llamar a la **Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio** al **988** o al **800-273-8255**. La ayuda es gratuita, privada y está disponible todo el día, todos los días. La ayuda es gratuita, privada y está disponible todo el día, todos los días.

Revisado por un consultor clínico, LMHC.

Llame al 911 si alguien está en peligro inmediato o en casos de emergencia con riesgo de vida que requiera intervención física inmediata. Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades emocionales, se siente abrumado, ansioso, desesperanzado, en crisis o simplemente necesita alguien con quien hablar, llame o envíe un mensaje de texto al 988, para obtener apoyo gratuito y confidencial 24/7. La Línea de ayuda 988 está disponible para cualquier persona en los Estados Unidos o sus territorios. No es necesario que la persona esté teniendo una crisis suicida o esté en peligro inminente para llamar o enviar un mensaje de texto al 988. También hay una función de chat disponible en 988 lifeline.org. Los miembros de Lucet pueden comunicarse con nosotros para obtener recursos gratuitos y encontrar atención.