

1-800-273-8255: número del National Lifeline. Por favor ponga este número en su celular para una emergencia.

Ask?

Pregunte sobre el suicidio

Pregunte sobre el suicidio: Para salvar una vida

Pregunte sobre el suicidio

Procure más información y manténgase seguro

Sabe adonde y como remitir

Ofrece esperanza para prevenir la pérdida trágica de una vida.

El suicidio en Texas

- Alrededor de 2,500 suicidios en Texas por año – 1 ½ veces mas suicidios que homicidios, un promedio de 7 por día
- La segunda mayor causa de muertes entre los jóvenes adultos (25-34 años)
- Aunque no existe una sola causa, 90% de los que mueren por suicidio tienen una condición de salud mental o problema con drogas subyacente. Afecta casi 20% de los que tienen trastorno bipolar y 15% de los que tienen esquizofrenia.

¿Qué sabemos del suicidio?

- Un mayor número de hombres mueren por suicidio y un mayor número de mujeres lo intentan
- El mayor número de tentativas auto-informados son de mujeres latinas
- El índice más alto de muerte es de hombres blancos
- Mujeres afro-americanas tiene algunos de los índices más bajos de muerte por suicidio

(Los datos son de suicidology.org, WISQARS)

El suicidio es considerado una de las muertes mas prevenibles

Factores de riesgo: trastornos mentales y adictivos, social-cultural, ambiental

- Trastornos mentales y adictivos, muchas veces coocurriendo, son los mayores factores de riesgo para el suicidio con el trastorno bipolar y esquizofrenia teniendo la relación más fuerte con el comportamiento del suicidio
- Perdida del empleo, finanzas, relacionamientos, acceso fácil a medios letales, exposición a grupos de suicidio

Factores protectores pueden funcionar como una red de seguridad

Factores protectores son condiciones positivas, recursos personales y sociales que promueven la adaptación y reducen el potencial para el suicidio además de otros factores de alto riesgo.

Riesgo agudo – toma acción inmediata

Agudo o alto nivel de riesgo – los que tienen comunicación y comportamiento directo del suicidio

Otras señales de peligro – riesgo moderado o crónico

- Sentimientos: No hay razón para vivir. Se siente atrapado. Desesperación. Cambio dramático del estado de ánimo (alto y bajo). Ansiedad y agitación.

1-800-273-8255: número del National Lifeline. Por favor ponga este número en su celular para una emergencia.

- Comportamiento: Aumento de abuso de drogas. Retirándose de amigos/familia/la sociedad. Rabia/ira/venganza. Actividades temerarias o arriesgadas. No puede dormir o duerme constantemente.

¿Qué puedes hacer cuando escuchas lenguaje y comportamiento del suicidio?

1. Pregunte sobre el suicidio
2. Procure más información y manténgase seguro
3. Sabe adonde y como remitir (tomar acción)

Pregunte sobre el suicidio

- Indirecto – A veces cuando las personas están tristes, como usted, ellas piensan en el suicidio. ¿Lo has pensado? ¿Quieres ir a la cama y nunca acordarse de nuevo?
- Directo – ¿Has pensado en el suicidio? ¿Quieres matarse? ¿Estás pensando del suicidio?
- **Siempre Pregunte – es el paso más importante. Si no lo puedes hacer busque alguien que puede.**
- No hagas comentarios que juzgan o inferencias – las personas no continuarán hablar contigo.

Procure más información

- Procure un lugar privado para hablar. Procure establecer una relación. Comente lo que ves y observas sin juzgar. Sea curioso sobre el problema percibido, descubra hace cuanto ellos están pensando del suicidio, si intentaron el suicidio en el pasado y si trataban de conseguir ayuda.
- Procure saber se ellos están de intermedio alto riesgo para el suicidio (tienen un plan) (repasándolo en su mente) y/o (tienen una pistola, acceso a pastillas y otros medios). Toma pasos inmediatos para limitar acceso a los medios y garantiza la seguridad si necesario. Asegurese estar consiente de sus reacciones no-verbales y ton de voz.
- Ayuda asegurar la seguridad de la persona y/o ayúdalas a comenzar a implementar un plan de seguridad – una lista de personas que pueden llamar cuando sienten suicida. Descubra quien y adonde van normalmente para recibir ayuda (familia, pastor, vecino, compañero de cuarto, novio/novia). Descubra si tienen un medico, proveedor de salud mental o consejero.
- Con el riesgo inmediato del suicidio llame a 911 o lleve la persona a la sala de emergencia más cercana.

Sabe como y adonde remitir

- Sabe adonde remitir nacionalmente, en Texas y en su área, su escuela y su comunidad.
- National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-8255. Guarde este número para salvar una vida.
- Texas Crisis Line Options – Todos los MHMRs/LMHAs en Texas son obligados a proveer una línea de crisis de 24-horas para su área de servicio (que podría ser un condado o una región de condados) y estas líneas son obligadas a ser certificadas por la American Association of Suicidology. Para encontrar el número para la línea de crisis de MHMR mas cercana a usted, conéctese al sitio web de DSHS, www.dshs.state.tx.us, debajo de Reference Center.
- Otros recursos locales – 911, hospitales, la policía, equipos móviles de extensión de crisis.
- Para un riesgo inmediato llame a 911, su sheriff o policía local o universitario, o lleve la persona al hospital más cercano.