



¿Conoces a alguien que pueda estar pensando en suicidarse?

No es infrecuente pensar en quitarse la vida. Si estás preocupado por alguien, sigue leyendo...



Lo que deberías saber

- Está bien hablar sobre el suicidio.
- Preguntarle a alguien si está pensando en suicidarse no lo hace actuar de acuerdo con sus sentimientos. De hecho, a menudo reduce la ansiedad y ayuda a las personas a sentirse comprendidas.

Signos de alerta

- Cambios importantes de humor.
- Retraimiento social.
- Expresar pensamientos, sentimientos o planes sobre poner fin a su vida.
- Decir cosas como «Nadie me extrañará cuando me vaya» o «No tengo ninguna razón para vivir».
- Buscar formas de suicidarse.
- Decir adiós a familiares y amigos cercanos.
- Regalar posesiones valiosas.



¿Quién corre riesgo?

- Personas que han intentado quitarse la vida anteriormente.
- Personas con malestar emocional agudo o con depresión.
- Alguien que esté socialmente aislado.
- Alguien con problemas de alcohol o drogas.
- Personas que viven con dolores o enfermedades crónicas.
- Personas que han sufrido violencia, abusos u otros traumas.
- Personas de grupos sociales marginados o discriminados.

Lo que puedes hacer

- Busca un momento adecuado y un lugar tranquilo para hablar con la persona que te preocupa. Hazle saber que estás ahí para escucharla.
- Anima a la persona a solicitar la ayuda de un trabajador de la salud, como un médico o un profesional de la salud mental, un consejero o un trabajador social. Y ofrécete a acompañarla a la cita.
- Si crees que la persona corre un peligro inmediato, no la dejes sola. Ponte en contacto con los servicios de emergencia, una línea telefónica de atención para situaciones de crisis, un trabajador de la salud o un familiar.
- Si la persona que te preocupa vive contigo, asegúrate de que no tenga acceso a medios para autolesionarse en casa.
- Comprueba regularmente cómo está.

Recuerda: Si conoces a alguien que pueda estar pensando en suicidarse, habla con él/ella. Escucha a esa persona con una mente abierta y ofrécete tu apoyo.



Organización
Mundial de la Salud