

¿Quién está en riesgo de cometer suicidio?

El suicidio no hace distinción de género, raza, etnia ni edad. Todos podemos estar en riesgo de cometer un suicidio, pero hay factores que pueden aumentar ese riesgo. Estos factores de riesgo pueden ser personales, comunitarios, sociales y de relaciones. Entre otros, los principales factores son:

- depresión u otros trastornos mentales;
- trastorno por consumo de sustancias;
- dolor crónico;
- exposición a situaciones de violencia, incluidos el abuso físico o sexual;
- antecedentes en la familia de suicidio, trastornos mentales o trastornos por consumo de sustancias;
- problemas en la escuela o con la ley.

En las investigaciones, se demuestra que preguntar a las personas si piensan en el suicidio NO aumenta la conducta ni las ideas al respecto.

Fuente: Asociación Estadounidense de Suicidiología (American Association of Suicidology.) 2012



**¿Tienes preguntas?
Comunícate con Olivia
Hesler en
ohesler@health.in.gov**



www.in.gov/health

Hablemos del tema:





Lo que puedes hacer:

- Invita a la persona a hablar y buscar tratamiento
- Ofrece ayuda para conseguir asistencia profesional
- Mantente comunicado y sigue viendo cómo está tu amigo o amiga
- Escucha y sé compasivo
- Prioriza la seguridad de tu amigo o amiga
- Si tu amigo o amiga tiene ideas suicidas, cuéntale a un adulto de confianza, incluso si la persona te pide que no lo hagas

Conoce los SACAS

Las señales de advertencia relativas al suicidio podrían no ser obvias, pero un primer paso para ayudar a una persona podría ser saber qué son los SACAS.

- **Sentimientos:** expresiones de desesperanza respecto al futuro
- **Acciones:** mostrar dolor o angustia de modo intenso o abrumador
- **Cambios:** mostrar cambios en la conducta, como aislarse de los amigos y de las actividades sociales, enojo, hostilidad o cambios en el patrón del sueño
- **Amenazas:** hablar, escribir o planificar el suicidio
- **Situaciones:** experimentar situaciones que pueden actuar como disparadores del suicidio, lo que incluye sufrir una pérdida, humillación a nivel personal, problemas en la casa, la escuela o con la ley.

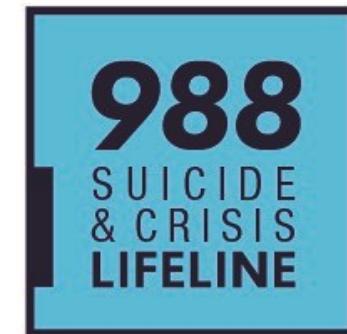
Fuente: Herramientas para la Prevención del Suicidio del Departamento de Salud de Indiana 2020.

Si ves estos signos en una persona, pregúntale sin rodeos si piensa en el suicidio y consigue ayuda.

El suicidio puede

No dudes en hablar con una persona que puede estar en un momento de crisis.

Tienes ayuda al alcance en la línea de atención **988 Suicide and Crisis Lifeline**. Marca 988 y habla con un especialista en situaciones de crisis las 24 horas del día durante los 7 días de la semana.



Recursos adicionales:

Línea nacional de atención de suicidios (National Suicide Hotline)

- Llama al 1-800-273-8255
- Envía un mensaje de texto con la palabra "IN" al 741741

Proyecto Trevor (jóvenes LGBTQ+)

- Llama al 866-488-7386
- Envía un mensaje de texto con la palabra "TREVOR" al 202-304-1200

Indiana 211

- Llama al 211

Para conocer más asistencia para ayudar a una persona, escanea el código QR:

