EL NIMH CONTESTA PREGUNTAS SOBRE EL SUICIDIO

¿ES FRECUENTE EL SUICIDIO EN LOS NIÑOS Y LOS ADOLESCENTES?

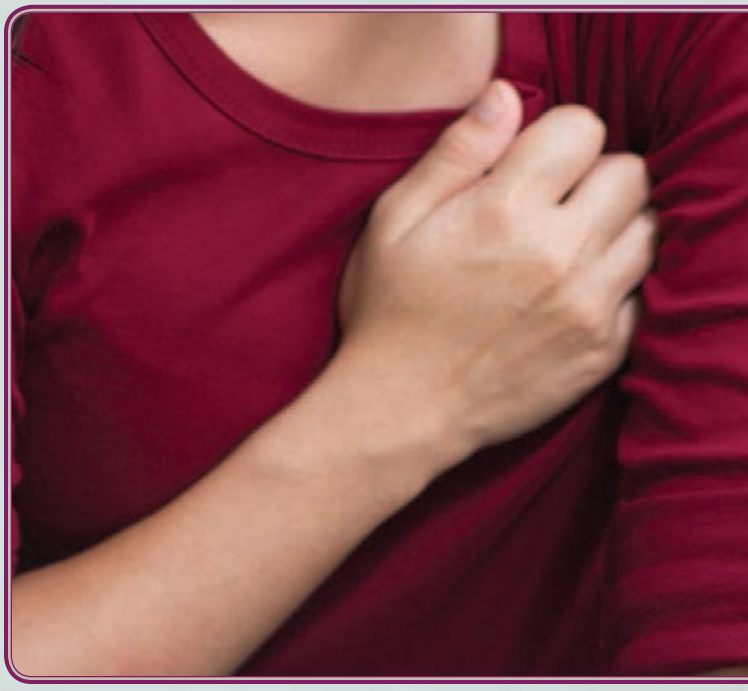
Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informaron que en 2014, **el suicidio** fue la segunda causa principal de muerte en los jóvenes de 10 a 24 años de edad. A pesar de que estas cifras puedan hacer parecer que el suicidio es común, todavía es un hecho poco frecuente. Los pensamientos o comportamientos suicidas son más frecuentes que las muertes por suicidio y **son señales de extrema angustia. Los pensamientos y los comportamientos suicidas no son formas inofensivas de llamar la atención y no se deben ignorar.**

¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS FACTORES DE RIESGO DEL SUICIDIO?

Los factores de riesgo varían con la edad, el sexo o el grupo étnico, y pueden cambiar con el tiempo. Los siguientes son algunos factores que aumentan el riesgo de que una persona tenga pensamientos y comportamientos suicidas:

- Depresión, ansiedad y otros trastornos mentales
- Trastorno por drogadicción
- Dolor crónico
- Intento previo de suicidio
- Antecedentes familiares de suicidio
- Violencia familiar, incluso maltrato físico o abuso sexual
- Armas de fuego en el hogar
- Liberación reciente de la cárcel o prisión
- Exposición a la conducta suicida de otros, como parientes o compañeros

Es importante señalar que muchas personas con estos factores de riesgo no tienen tendencias suicidas.



National Institute of Mental Health

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE AVISO?

Las siguientes son algunas de las señales que puede notar en usted o en un amigo, y que pueden ser motivo de preocupación:

- Hablar de querer morirse o suicidarse
- Hacer un plan o averiguar sobre formas de suicidarse, como buscar en el Internet
- Comprar una pistola o almacenar pastillas
- Sentirse vacío, sin esperanza o como si no hubiera razón para vivir
- Sentirse atrapado o sufrir un dolor insoportable
- Hablar de ser una carga para los demás
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas
- Parecer ansioso o agitado, o comportarse imprudentemente
- Dormir muy poco o demasiado
- Alejarse de la familia o los amigos, o sentirse aislado
- Mostrar rabia o hablar de vengarse
- Mostrar cambios de humor extremos
- Despedirse de los seres queridos o poner en orden los asuntos personales

Buscar ayuda es una señal de fuerza. Si está preocupado, confíe en sus instintos y busque ayuda profesional.

Tratar de ayudar a un amigo que le preocupe también es una señal de fuerza.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDARME A MÍ MISMO O A OTRA PERSONA?

Es muy importante actuar inmediatamente. A continuación, enumeramos algunos recursos:

- **Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454**, ayuda confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede visitar el sitio web: **www.suicidepreventionlifeline.org**
- **Línea de crisis para militares y veteranos de guerra: 1-800-273-8255**, marque 1 o visite el sitio web: **www.veteranscrisisline.net/**
- **Línea de crisis para mensajes de texto:** envíe la palabra CONNECT al 741-741 o visite el sitio web: **www.crisistextline.org/textline/**
- **HealthReach:** Información disponible en varios idiomas. Visite el sitio web: **www.healthreach.nlm.nih.gov/searchindex/Suicide**
- Página en inglés del NIMH sobre dónde encontrar ayuda para las enfermedades mentales (**"Help for Mental Illness"**): **www.nimh.nih.gov/findhelp**
- **Servicio de Remisión a Tratamientos: 1-800-662-4357** (**1-800-662-HELP**), auspiciado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Visite el sitio web: **www.samhsa.gov/find-help/national-helpline**

¿QUÉ HAGO SI, EN LOS MEDIOS SOCIALES, ALGUIEN PARECE ESTAR CONTEMPLANDO SUICIDARSE?

Muchos de los medios de comunicación social, como Facebook, Twitter, YouTube, Tumblr y Google+, tienen formas de denunciar contenido que parezca suicida y conseguir ayuda para la persona que creó este contenido. Cada uno de los medios sociales tiene un procedimiento diferente, así que busque qué hacer en la página de ayuda del sitio pertinente.

¿QUÉ PASA SI QUIERO ESCRIBIR SOBRE EL SUICIDIO?

¡Esa es una muy buena idea! Puede encontrar algunas sugerencias sobre cómo escribir sobre el suicidio en: **http://reportingonsuicide.org/wp-content/themes/ros2015/assets/images/RecsForReportsonSuicide_Spanish.pdf**.

¿DÓNDE PUEDO CONSEGUIR MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO PREVENIR EL SUICIDIO?

A continuación, enumeramos algunas cosas que puede hacer para conseguir más información:

- Visite el sitio web del NIMH: www.nimh.nih.gov y busque “suicide”
- Consulte MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina: **https://medlineplus.gov/spanish/**
- Busque información sobre ensayos clínicos en la base de datos de ensayos clínicos de la Biblioteca de Medicina: www.ClinicalTrials.gov/
- La información del NIMH está disponible en diferentes formatos. Puede navegar por nuestra página para leer nuestra información o hacer un pedido en línea, descargar documentos en formato PDF, o pedir folletos impresos por correo.
- Si no tiene acceso a Internet y desea recibir información que complemente la información de esta publicación, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH a los teléfonos que figuran a final de esta publicación.

REPRODUCCIONES:

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. El NIMH le anima a reproducir y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar dudas legales o éticas, por lo que le pedimos que use las siguientes pautas:

- El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- El NIMH no provee consejos médicos ni recomendaciones de tratamiento específicos. Tampoco damos ningún tipo de referencias. Estos materiales no se deben usar de manera que parezca que estamos haciendo recomendaciones o referencias de ese estilo.
- El NIMH solicita que las organizaciones que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y "la marca".
- Si agrega logotipos y enlaces a sitios web, éstos no deben dar la impresión de ser un endoso del NIMH de algún producto o servicio comercial en particular, ni de algún servicio o tratamiento médico.
- Las fotografías de esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas y del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al **1–866–615–6464** o envíe un correo electrónico a **nimhinfo@nih.gov**.

Instituto Nacional de la Salud Mental
Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones
División de Redacción Científica, Prensa y Difusión
6001 Executive Boulevard
Room 6200, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: 301-443-4513 o
1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*
Teléfono para personas con problemas auditivos:
301-443-8431 o 1-866-415-8051*
Fax: 301-443-4279
Correo electrónico: **nimhinfo@nih.gov**
Sitios web: **www.nimh.nih.gov** (inglés) o **www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml** (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. SOM 16-4308
Traducida en enero del 2017