

# Hablemos del suicidio



Hay buenas y malas noticias sobre el suicidio. La buena noticia es que, hoy en día, las personas hablan más abiertamente sobre el suicidio. La mala noticia es por qué: las estadísticas actuales son muy alarmantes. Las estadísticas muestran lo siguiente<sup>1</sup>:

- Todos los años, más de un millón de personas en los Estados Unidos intentan suicidarse.
- Alrededor de 43,000 mueren.
- El suicidio es la décima causa de muerte en los Estados Unidos.

## ¿Quiénes están en riesgo?

Los adultos mayores presenta el mayor riesgo de suicidio<sup>2</sup>. Cuando los ancianos pierden a sus seres queridos y enfrentan más problemas de salud, pueden sentirse deprimidos. Sin ayuda ni apoyo social, algunos ven el suicidio como la única manera de salir de su dolor.

Los adolescentes y los adultos jóvenes también corren un riesgo elevado. El suicidio es la segunda causa principal de muerte los jóvenes de 10 a 24 años<sup>3</sup>. Sin embargo, es importante destacar que cuatro de cada cinco adolescentes que intentan suicidarse muestran señales de advertencia previamente<sup>3</sup>.

## Esté atento a las señales

Las señales de pensamientos o planes suicidas pueden ser las siguientes<sup>3</sup>:

- Mostrarse deprimido, indefenso o sin valor.
- Perder interés en las cosas.
- Comportarse de manera inusual, como tomar más riesgos.
- Deshacerse de artículos personales.
- Hablar sobre el suicidio o la muerte.

## ¿Qué puede hacer usted?

Si observa una o más de las señales anteriores, tómelas siempre en serio. Trate de que la persona llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-Talk (8255)** o al **1-800-799-4889 (TTY)**. Si hay un peligro inminente de daño autoinfligido, llame al 911.

El suicidio ha sido llamado una “epidemia silenciosa”. Sin embargo, ahora que hablamos más abiertamente, el suicidio no tiene por qué ser una epidemia silenciosa. Al aprender las señales de advertencia, usted puede obtener ayuda si la necesita e instar a otros a que hagan lo mismo.

<sup>1</sup>Suicide: 2016 Facts and Figures (Suicidio: Cifras y hechos de 2016). American Foundation for Suicide Prevention. Consultado en mayo de 2017.

<sup>2</sup>In U.S., who is at highest risk for suicide? (En los EE. UU., ¿quién corre más riesgo de suicidio?) Population Reference Bureau. Consultado en mayo de 2017.

<sup>3</sup>Signs and concerns. The Parent Resource Program (Señales y preocupaciones. Programa de recursos para padres). The Jason Foundation. Consultado en mayo de 2017.

## El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

# Resources for Living®