

Suicidio: Mitos y realidades



Hay muchos conceptos erróneos sobre el suicidio. En las siguientes afirmaciones, intente distinguir los mitos de las realidades.

1. Las personas que intentan suicidarse a menudo se sienten desesperadas. ¿Mito o realidad?	Realidad. La mayoría de las personas que intentan suicidarse sufren mucho por depresión, dolor o sentimientos de desesperanza total.
2. Quienes hablan abiertamente sobre el suicidio no lo dicen en serio. ¿Mito o realidad?	Mito. Muchas de las personas con pensamientos suicidas dan señales. Nunca ignore a alguien que habla, o incluso "bromea", acerca de morir o no querer seguir viviendo. ¹
3. Las personas que se quitan la vida a menudo buscan ayuda primero. ¿Mito o realidad?	Realidad. Más del 50 por ciento de las personas que se quitan la vida han intentado obtener ayuda en los seis meses previos a su muerte. ¹
4. Los adolescentes tienen más probabilidades que los adultos mayores de intentar suicidarse. ¿Mito o realidad?	Mito. Los adolescentes corren un gran riesgo, pero los adultos mayores son el grupo etario más propenso a quitarse la vida. ²
5. No debe temer preguntarle a alguien que está deprimido si está pensando en suicidarse. No les dará la idea si aún no la están considerando. ¿Mito o realidad?	Realidad. Mucha gente duda en hablar sobre el suicidio. Pero una de las mejores cosas que puede hacer, por alguien que usted sabe que está deprimido, es preguntarle si está pensando en suicidarse. Esto puede sacar a la luz las emociones y, quizás, brindar una oportunidad de ayuda antes de que sea demasiado tarde. ¹

Si usted o alguien que conoce está pensando en suicidarse, puede obtener ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a la línea directa nacional para prevención de suicidios al **1-800-273-8255**.

¹Prevención del suicidio: Cómo ayudar a alguien que es suicida y salvar una vida. Acceso agosto 2019.

²Adultos mayores con mayor riesgo de suicidio. Acceso agosto 2019.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

Resources for Living®