



La esperanza puede prevenir la trágica pérdida de una vida.

1-800-247-8255 National Suicide Prevention Lifeline.

Por favor guarde este número en su teléfono celular en caso de emergencia.

¿Qué debe de hacer cuando escuche lenguaje o comportamiento suicida?

1. **ASK** (Pregunte) acerca del suicidio.
2. **Busque** más información y manténgase a salvo.
3. **Sepa** a dónde y cómo referir a alguien. (Tome acción)

ASK (Pregunte) Acerca del Suicidio

- * Indirectamente – A veces cuando las personas están tristes, como usted también puede estarlo, piensan acerca del suicidio. ¿Algún vez lo ha pensado? ¿Desea dormirse y nunca volver a despertar?
- * Directo - ¿Tiene pensamientos suicidas? ¿Quiere matarse? ¿Está pensando en suicidio?
- * Siempre ASK (Pregunte) – Es el paso más importante, si no lo puede hacer consiga a alguien que pueda hacerlo.
- * No infiera ni haga comentarios prejuiciosos – las personas le dejarán de hablar.

Busque más información

- * Busque un área privada para platicar. Busque establecer una relación. Comente sobre lo que ve y observe sin prejuicios. Sea curioso acerca de los problemas percibidos, investigue desde hace cuánto tienen pensamientos suicidas, si han intentado suicidarse en el pasado y si han intentado buscar ayuda.
- * Trate de investigar si están en riesgo inmediato de suicidio (tienen un plan) (ensayan en su mente) (tienen acceso a un arma o pastillas u otros medios). Tome acción inmediata para limitar el acceso a los medios de peligro y asegúrelos en una caja fuerte si es necesario. Asegúrese de estar consciente de sus propias reacciones no verbales y su tono de voz.
- * Ayude a garantizar la seguridad de la persona y/o ayúdelos a comenzar la implementación de un plan de seguridad – una lista de personas a las que pueden llamar cuando tengan pensamientos suicidas. Investigue a dónde y con quien van normalmente cuando necesitan ayuda (familia, amigos, líderes de la fe, vecinos, compañeros de casa, novio o novia). Averigüe si tienen a un doctor de cabecera, un psicólogo o consejero.

Sepa dónde y cómo referir a alguien

- * Sepa dónde referir a alguien a nivel nacional, en Texas y en su área, en su escuela o en su comunidad.
- * Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-247-8255. Guarde este número para salvar a una vida.
- * Líneas de crisis de Texas: todas las autoridades locales de salud mental (LMHAs) en Texas se requiere estar certificado por la American Association of Suicidology. Para saber más acerca de las líneas de las autoridades locales de salud mental (LMHAs) en su área:
 - Busque en línea en la página de internet de DSHS/HHSC en: <http://dshs.texas.gov/mhsa-crisishotline>.
 - Descargue la aplicación ASK pregunte acerca de suicidios para salvar una vida en iTunes o en Google Play.
 - Busque líneas de crisis en: TexasSuicidePrevention.org.
- * Otros recursos locales – 911, hospitales, policías, equipos móviles de alcance.
- * Con alguien que este en riesgo inmediato de suicidio llame al 911, o a la policía local o del campus, al alguacil, o equipos móviles de alcance, o lleve a la persona a la sala de emergencia de su hospital más cercano.

Suicidio en Texas

- * Hay más de 3,000 muertes a causas del suicidio en Texas al año. La mayoría de los años hay 1-1/2 veces más suicidios que homicidios, con un promedio de casi 8 suicidios al día.
- * Es la segunda causa de muerte más común entre adolescentes mayores, Jóvenes de edad universitaria, y jóvenes adultos.
- * Es la tercera causa de muerte más común entre adolescentes jóvenes (10-14 años)
- * Las tasas más altas (números por 100,000 de población) se encuentran entre adultos de la tercera edad y adultos de mediana edad.

¿Qué sabemos acerca del suicidio?

- * A pesar de que no hay una sola causa, 90% de los que mueren a causa del suicidio tienen un problema de salud mental subyacente, o condición de abuso de sustancias, la condición más común siendo la depresión. Afecta a casi 20% de aquellos con trastorno bipolar y 15% de aquellos con esquizofrenia.
- * A pesar de que más hombres que mujeres mueren a causa del suicidio, más mujeres que hombres intentan suicidarse.
- * Algunas de las tasas de muerte más altas (números por 100,000 de población) se encuentran entre la población Nativo Americana y hombres adultos blancos.
- * En Texas, el número más alto de casos autoreportados se encuentra entre adolescentes latinas
- * Las mujeres Afro-Americanas tienen una de las tasas de muerte a causa de suicidio más bajas.

(Datos de suicidology.org, WISQARS, and <http://soupfindh.state.tx.us/cgi-bin/death>)

El Suicidio es Prevenible: ASK (Pregunte)

Factores de Riesgo: trastornos adictivos y mentales, socio-culturales, ambientales

- * Los trastornos adictivos y mentales, normalmente en conjunto, son los factores de riesgo más grandes para el suicidio. La depresión unipolar, el trastorno bipolar, y la esquizofrenia siendo los trastornos que están asociados más cercanamente con el suicidio.
- * Los riesgos ambientales incluyen: pérdida de trabajo, pérdidas financieras, pérdida de una relación, acceso fácil a medios letales, y exposición a agrupaciones suicidas.
- * Los factores socio-culturales incluyen aislamiento y falta de apoyo social, estigma hacia la salud mental que puede desalentar buscar ayuda, y barreras que limitan el acceso a tratamientos mentales y físicos o creencias culturales o religiosas que normalizan el suicidio.

Factores de protección pueden servir como una red de seguridad

Los factores de protección son condiciones positivas, recursos personales y sociales que promueven resistencia y reducen el potencial para el suicidio y otros factores de alto riesgo.

Riesgo agudo – Tome acción inmediata, manténgase a salvo, no deje a una persona en riesgo sola

Riesgos agudos para el suicidio incluyen:

- * Hablar o escribir sobre la muerte, el proceso de morir o el suicidio.
- * Amenazar o hablar sobre matarse.
- * Buscar maneras de matarse procurando acceso a medios letales tales como medicamentos o armas de fuego.
- * Con riesgo inmediato (o agudo): llame al 911 o busque ayuda inmediata de su proveedor médico o de salud mental. También puede contactar a equipos móviles de alcance o lleve a la persona a la sala de emergencia de su hospital más cercano.

Riesgo crónico o moderado – Tome todas las señales seriamente y contacte a un profesional de salud o salud mental

- * Los 5 sentimientos principales: sentir que no hay razón para vivir, sentirse atrapado, desesperanza, cambios de humor dramáticos (bajos y altos), ansiedad o agitación.
- * Los 5 comportamientos: aumento en el abuso de sustancias, aislamiento de amigos, familiares y la sociedad; ira, enojo, venganza, comportamiento irresponsable y riesgoso, con dificultad para dormir o durmiendo constantemente.
- * Además, normalmente hay un sentimiento percibido de “pesadez” o sentimiento que su vida sería una carga para los demás.

Desarrollado por Merily H. Keller, hodgekeller@yahoo.com con las contribuciones de Lloyd Potter, PhD, MPH, Universidad de Texas en San Antonio, John Hellsten, PhD, Texas DSHS Injury Epidemiology and EMS Trauma Registry Group y Jennifer Battle, MSW, MHMRA del Harris County Helpline Director. Revisión y asistencia por parte del Consejo para la prevención del suicidio de Texas (Texas Suicide Prevention Council)

El financiamiento de esta publicación así como el entrenamiento fue posible gracias al Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas, número de donación 2016-048043-001A y en parte al número de donación SM61468 de SMHSA. Los puntos de vista expresados en esta publicación y entrenamiento no necesariamente reflejan los puntos de vista, opiniones o políticas de CMHS, SAMHSA, HHS o DSHS. Tampoco menciona nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones que implican que haya aprobación del Estado de Texas o del Gobierno de Estados Unidos.

Entrenamiento en línea e información:
www.TexasSuicidePrevention.org

Para entrenamiento en persona contacte:
Merily Keller, @StopTxSuicides, Coordinadora de Prevención y Post Intervención del Suicidio, Co Fundadora, Consejo de Texas de Prevención del Suicidio, hodgekeller@yahoo.com

O a Lisa Sullivan @StopTxSuicides, Divulgación y Educación, Lisa@infuse.com



TexasSuicidePrevention.org
@StopTxSuicides

