

**Agencia de Servicios para Familias de la Costa Central de California  
Sirviendo a los condados de Monterey, Santa Cruz y San Benito**

**Servicio para la Prevención del Suicidio**

**Señales de Alerta de Suicidios**

Llamarnos inmediatamente si usted o alguien que usted conoce experimenta cualquiera de las señales descritas a continuación, aunque no se encuentre completamente seguro o segura.

**Línea de Emergencias contra el Suicidio las 24 horas  
1-877-ONE-LIFE / 1-877-663-5433  
Condados de Monterey, Santa Cruz y San Benito  
831-458-5300 en el Condado de Santa Cruz**

Mientras que algunas de las muertes por suicidio ocurren sin ninguna señal de alerta, la mayoría de la gente que muere por suicidio muestran dos o más de las señales que se mencionan a continuación dentro de un período de dos meses antes de la fecha de su muerte.

**Declaraciones o amenazas de suicidio (directas o escondidas)**

Esto puede parecer obvio, pero éstos comentarios son a veces ignorados. La gente puede pensar que los comentarios o amenazas de suicidio se hacen con la finalidad de llamar la atención. Es importante considerar dichos comentarios seriamente porque las personas que hablan acerca de suicidio lo hacen para encontrar a alguien que los escuche y les ayude.

**Preocupación por la muerte y la falta de esperanza**

La gente suicida suele hablar de la muerte más de lo usual y puede hacer comentarios como los siguientes: “Desearía estar muerto” o “esto sería mucho más fácil si yo ya no viviera”. Esto también puede expresarse en forma escrita o por la representación de dibujos y gráficos.

**Consumo de drogas o alcohol**

La mitad de la gente que se suicida se encuentran drogados en el momento de su muerte. Este riesgo se incrementa al 80% entre los adolescentes y adultos jóvenes menores de 25 años de edad.

**Deshaciéndose de sus posesiones más queridas**

En preparación para su muerte, algunas personas se deshacen de sus mascotas, recuerdos familiares y otras pertenencias personales valiosas, dándoselas a sus familiares o amigos.

**Diciendo adiós o despidiéndose**

Muchas personas piden perdón por algo que hayan hecho en contra de alguien y se despiden de sus familiares, amigos y seres queridos.

Incremento de su aislamiento

Las personas con sentimientos suicidas a menudo se aíslan a sí mismas al no contestar llamadas telefónicas, permaneciendo en su casa o encerrados, acabando con sus actividades sociales o dejando de participar en las actividades que acostumbraban hacer y que disfrutaban.

**Cambios extremos de su conducta:**

- Estado de ánimo —incremento de la desesperanza.
- Personalidad —la persona se muestra diferente y decaída.
- Nivel de actividad —incremento o pérdida del nivel de actividad.
- Apetito —comiendo mucho o muy poco.
- Patrones de comportamiento en el dormir—durmiendo mucho o muy poco.

**Quejas sobre el estado de su salud física**

El estrés emocional se puede mostrar con quejas sobre su salud física. Las personas con mucho estrés y que están en peligro de suicidio pueden experimentar intensos dolores de cabeza, falta de sueño y de apetito, dolores musculares y de las articulaciones, dolores de espalda, problemas estomacales y otros problemas físicos.

**Haciéndose daño a sí mismos (cortadas y quemaduras inexplicables, “accidentes”, etc.)**

El hacerse daño a uno mismo no siempre significa un intento de suicidio; sin embargo, es un signo de que la persona se encuentra en una etapa de mucha tensión emocional y que necesita de apoyo y ayuda. Los pensamientos suicidas pueden estar o no presentes y, como en el suicidio, hay mucho dolor y miedo de ser rechazado o de que crean que uno está loco o loca por hacerse daño a uno mismo. Por lo que es muy importante ser muy abierto y comprensivo y estar dispuesto a hablar y escuchar acerca del porqué de ese comportamiento, creando un ambiente tranquilo y sin juzgar a la persona afectada.

**Elevación repentina de su estado emocional**

Esta señal de alerta es muy difícil de detectar ya que la persona en cuestión aparenta estar en una etapa de recuperación, aparenta sentirse mejor y que está saliendo de la crisis. En realidad puede estar sucediendo lo contrario. La gente que de repente se muestra muy feliz después de sentirse triste y aislada, se encuentra en peligro grave de cometer suicidio. Le es más fácil preparar y llevar a cabo el plan de suicidio cuando la persona tiene más energías.

**Línea de Emergencias contra el Suicidio las 24 horas**  
**1-877-ONE-LIFE / 1-877-663-5433**  
**Condados de Monterey, Santa Cruz y San Benito**  
**831-458-5300 en el Condado de Santa Cruz**