

**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