

# ¿Qué factores conducen al suicidio?

## Nadie se quita la vida por una sola razón

El suicidio ocurre con mayor frecuencia cuando los factores estresantes y de salud convergen para crear una experiencia de desesperanza y desesperación. La depresión es el trastorno más común asociado con el suicidio, y a menudo no se diagnostica ni se trata.

La mayoría de las personas que controlan activamente sus trastornos de salud mental siguen adelante con su vida. Los trastornos como la depresión, la ansiedad y los problemas de uso de sustancias aumentan el riesgo de suicidio, sobre todo si no se tratan.

# Haga algo

## Visite a alguien que pueda ayudarlo

Su proveedor de atención primaria  
Profesional de salud mental  
Clínica ambulatoria  
Departamento de Emergencias  
Centro de atención de urgencia

## Encuentre un proveedor de salud mental

[findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)  
[mentalhealthamerica.net/finding-help](http://mentalhealthamerica.net/finding-help)

## Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255); si es veterano, presione 1.

## Envíe TALK por mensaje de texto al 741741

Comuníquese gratis por mensaje de texto con un consejero capacitado para casos de crisis de la Línea de Mensajería de Texto para Casos de Crisis (Crisis Text Line) las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solo inglés.

## Llame al 911 para emergencias

## Salve una vida.

Aprenda cómo puede impedir el suicidio en [afsp.org](http://afsp.org).



# Algunas personas corren más riesgo de suicidio que otras

## Factores de salud

### Trastorno de salud mental:

- Depresión.
- Problemas de abuso de sustancias.
- Trastorno bipolar.
- Esquizofrenia y psicosis.
- Rasgos de personalidad relacionados con la agresión, los cambios de estado de ánimo y las malas relaciones.
- Trastorno del comportamiento.
- Trastornos de ansiedad.

### Enfermedades graves o crónicas o dolor.

### Lesión cerebral traumática.

## Factores del entorno

### Acceso a medios letales

, incluidas armas de fuego y drogas.

### Estrés prolongado,

como acoso, intimidación, problemas de relaciones personales o desempleo.

### Eventos estresantes de la vida,

que pueden incluir una muerte, el divorcio o la pérdida del trabajo.

### Exposición al suicidio de otra persona,

o bien a relatos gráficos o sensacionalistas de suicidio.

## Factores históricos

### Intentos de suicidio anteriores.

### Antecedentes familiares de suicidio.

### Abuso, negligencia o trauma infantil.

Los factores de riesgo son características o condiciones que, cuando se combinan, aumentan las posibilidades de que una persona intente quitarse la vida.

# Preste atención a las señales de advertencia de suicidio

## Lo que dice

### Si una persona habla sobre lo siguiente:

- Suicidarse.
- Sentirse sin esperanza.
- No tener ninguna razón para vivir.
- Ser una carga para los demás.
- Sentirse atrapado.
- Dolor insoportable.

## Cómo se comporta

### Comportamientos que pueden indicar riesgo, especialmente si están relacionados con un evento doloroso, una pérdida o un cambio:

- Aumento en el consumo de alcohol o drogas.
- Búsqueda de una manera de quitarse la vida, como consultar en línea acerca de materiales o medios para hacerlo.
- Dejar de participar en actividades.
- Aislarse de familiares y amigos.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Visitar o llamar a la gente para despedirse.
- Regalar posesiones valiosas.
- Agresión.
- Fatiga.

La mayoría de las personas que se quitan la vida exhiben una o más señales de advertencia, ya sea a través de lo que dicen o lo que hacen.

## Estados de ánimo

### Las personas que consideran el suicidio suelen presentar uno o más de los siguientes estados de ánimo:

- Depresión
- Ansiedad
- Pérdida de interés
- Irritabilidad
- Humillación
- Agitación
- Rabia

# Suponga que es la única persona que se acercará

## Si le preocupa alguien

### Hable en privado.

Escuche su historia y hágale saber que le importa. Pregúntele directamente sobre el suicidio, con calma y sin juzgar. Muestre comprensión y tome en serio sus preocupaciones. Hágale saber que la vida de esa persona es importante para usted. Esa conversación podría salvar una vida.

### Evite lo siguiente:

- x **Debatir sobre el valor de la vida.**
- x **Decirle que lo solucione.**
- x **Minimizar los sentimientos de la persona.**

## Si una persona dice que está considerando el suicidio

### Tome en serio a esa persona.

Alguien que está considerando suicidarse está experimentando una crisis de salud que pone en peligro su vida, y puede que no crea que se la puede ayudar. Trabaje con esa persona para mantenerla a salvo de medios letales, como armas de fuego y drogas, y recuérdle que su sufrimiento es temporal.

Quédese con ella y llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255).

### Asegúrese de hacer un seguimiento después de la crisis para ver cómo se siente.

## Si es usted quien está luchando

### No espere a que alguien se le acerque.

Busque tratamiento de salud mental o cuénteles a su médico acerca de sus ideas suicidas.

Trátese como trataría a alguien que necesita su ayuda.