

Prevención del suicidio

Si conoces a alguien en crisis

Introducción

El suicidio es un importante problema de salud pública. Más de 40.000 personas mueren por suicidio cada año en los Estados Unidos; Es la décima causa de muerte en general. El suicidio es complicada y trágica pero a menudo es prevenible. Conocer las señales de advertencia de suicidio y cómo conseguir ayuda puede ayudar a salvar vidas.

Signos y síntomas

Los comportamientos enumerados a continuación pueden ser signos de que alguien está pensando en el suicidio.

- Hablando de querer morir o el deseo de quitarse la vida
- Hablando de una sensación de vacío, sin esperanza, o tener ninguna razón para vivir
- Hacer un plan o buscando una manera de quitarse la vida, tales como la búsqueda en línea, el almacenamiento píldoras, o la compra de un arma de fuego
- Hablando de gran culpa o vergüenza
- Hablando de sentirse atrapado o sensación de que no hay soluciones
- Sentir dolor insoportable (dolor emocional o dolor físico)
- Hablando de ser una carga para los demás
- El uso de alcohol o drogas más a menudo
- Actuando ansioso o agitado
- Alejarse de los amigos y familiares
- Cambiar los hábitos alimenticios y / o dormir
- Mostrando rabia o hablando en busca de venganza
- Tomando grandes riesgos que podrían conducir a la muerte, tales como conducir muy rápido
- Hablar o pensar en la muerte a menudo
- Viendo cambios de humor extremos, de repente cambia de muy triste muy tranquilo o feliz
- Regalar pertenencias importantes
- Decir adiós a amigos y familiares
- Poner asuntos en orden, hacer un testamento

Si estas señales de advertencia se aplica a usted o alguien que conoce, obtener ayuda tan pronto como sea posible, sobre todo si el comportamiento es nuevo o ha aumentado

recientemente. Un recurso es la [línea de vida Nacional de Prevención del Suicidio](#), **1-800-273-TALK (8255)**. La línea de vida está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Los sordos o con problemas de audición pueden comunicarse con la línea de vida a través de TTY al 1-800-799-4889.

Factores de riesgo

El suicidio no discrimina. Las personas de todas las edades, sexos, etnias y pueden estar en riesgo. El comportamiento suicida es complejo y no existe una causa única. De hecho, existen varios factores a alguien haciendo un intento de suicidio. Sin embargo, las personas con mayor riesgo tienden a compartir ciertas características. Los principales factores de riesgo de suicidio son:

- Depresión, otros trastornos mentales o abuso de sustancias trastorno
- Ciertas condiciones médicas
- Dolor crónico
- Un intento de suicidio previo
- antecedentes familiares de un trastorno mental, o abuso de sustancias
- antecedentes familiares de suicidio
- La violencia familiar, incluyendo el abuso físico o sexual
- Tener pistolas u otras armas de fuego en el hogar
- Habiendo sido recientemente liberado de prisión o cárcel
- Estar expuesto a la conducta suicida de los demás, como el de la familia, compañeros, miembros o celebridades

Muchas personas tienen algunos de estos factores de riesgo, pero no pretenden suicidio. Es importante tener en cuenta que el suicidio no es una respuesta normal al estrés.

Pensamientos o acciones suicidas son un signo de sufrimiento extremo, no un intento inofensivo para la atención, y no deben ser ignorados.

A menudo, los amigos y la familia son los primeros en reconocer las señales de advertencia de suicidio y pueden ser el primer paso para ayudar a un tratamiento. Encontrar persona en situación de riesgo con alguien que se especializa en el diagnóstico y tratamiento de problemas de salud mental. Ver los recursos en nuestro ["Buscar Ayuda para las enfermedades mentales"](#) página si no está seguro de por dónde empezar.

El sexo y la edad influyen en el riesgo de suicidio?

Los hombres son más propensos a morir por suicidio que las mujeres, pero las mujeres tienen más probabilidades de *intentar* suicidarse. Los hombres son más propensos a utilizar métodos más letales, como armas de fuego o asfixia. Las mujeres son más propensas que los hombres a intentos de suicidio por envenenamiento. Las más [recientes](#)

[cifras dadas a conocer por el CDC](#) muestran que la tasa más alta de muertes por suicidio entre las mujeres se encuentra entre los 45 y 64, mientras que la tasa más alta para los hombres se produce a edades 75+.

Los niños y los adultos jóvenes también están en riesgo de suicidio. El suicidio es la segunda causa principal de muerte en las personas de entre 15 a 34.

¿Qué hay de diferentes grupos raciales / étnicos?

[Los informes de los CDC](#) que entre los grupos raciales y étnicos, los indios americanos y nativos de Alaska tienden a tener la mayor tasa de suicidios, seguido de los blancos no hispanos. Los afroamericanos tienden a tener la menor tasa de suicidio, mientras que los hispanos tienden a tener la segunda tasa más baja.

CINCO Medidas para ayudar a alguien en el dolor emocional

1. **Pregunte:** “¿Estás pensando en quitarse la vida?” No es una pregunta fácil, pero los estudios muestran que [pedir a las personas en riesgo](#) si ellos son suicidas no aumenta suicidios o pensamientos suicidas.
2. **Mantenerlos a salvo:** Reducir el acceso de una persona suicida para artículos altamente letales o lugares es una parte importante de la prevención del suicidio. Si bien esto no siempre es fácil, preguntando si la persona en situación de riesgo tiene un plan y [la eliminación o desactivación de los medios letales](#) puede hacer una diferencia.
3. **Sé que hay:** Escucha con cuidado y aprender lo que el individuo está pensando y sintiendo. Los resultados sugieren [reconocer y hablar sobre el suicidio](#) de hecho, puede [reducir en lugar de aumentar](#) pensamientos suicidas.
4. **Ayudan a conectarse:** guarda el número del National Suicide Prevention Lifeline en su teléfono de modo que está ahí cuando lo necesite: 1-800-8255 (hablar). También puede ayudar a hacer una conexión con una persona de confianza como un familiar, amigo, consejero espiritual, o profesional de la salud mental.
5. **Manténgase en conectado:** El permanecer en contacto después de una crisis o después de ser dado de alta del cuidado puede hacer una diferencia. [Los estudios han demostrado](#) el número de muertes por suicidio disminuye cuando alguien sigue con la persona en situación de riesgo.

MÁS IDEAS

Acceso inmediato: Puede ser útil para guardar varios números de emergencia a su teléfono celular. La posibilidad de obtener ayuda inmediata para sí mismo o para un amigo puede hacer una diferencia.

- El número de teléfono de un amigo o familiar de confianza
- El número no es de emergencia para el departamento de policía local
- La Línea de Crisis del texto: 741741

- El National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255).

Social Media: Saber cómo obtener ayuda para un amigo los medios sociales puede salvar una vida. En contacto con el sitio de redes sociales directamente si usted está preocupado acerca de las actualizaciones de un amigo o llamar al 911 en caso de emergencia. Más información sobre el NSPL [página web](#).

Tratamientos y terapias

[La investigación ha mostrado](#) que hay múltiples factores de riesgo de suicidio y que estos factores pueden variar con la edad, el género, el bienestar físico y mental, y con las experiencias individuales. Tratamientos y terapias para las personas con pensamientos suicidas o acciones variarán también. NIMH ha centrado la investigación en estrategias que han funcionado bien para las condiciones de salud mental relacionados con el suicidio como la depresión y la ansiedad.

PSICOTERAPIAS

Se han encontrado varios tipos de intervenciones psicosociales que es beneficioso para las personas que han intentado suicidarse. Este tipo de intervenciones pueden evitar que alguien hacer otro intento. [La psicoterapia](#) o "terapia de conversación", es un tipo de intervención psicosocial y puede reducir efectivamente el riesgo de suicidio.

Un tipo de psicoterapia se llama terapia cognitivo conductual (TCC). TCC puede ayudar a las personas a aprender nuevas maneras de hacer frente a las situaciones de tensión a través de la formación. TCC ayuda a las personas a reconocer sus propios patrones de pensamiento y consideran acciones alternativas cuando surgen pensamientos de suicidio.

Otro tipo de psicoterapia, llamada terapia conductual dialéctica (DBT), se ha demostrado que reduce la tasa de suicidio entre las personas con trastorno límite de la personalidad, una enfermedad mental grave caracterizada por estados de ánimo inestables, relaciones, imagen de sí mismo, y el comportamiento. Un terapeuta entrenado en DBT ayuda a una persona reconocer cuando sus sentimientos o acciones que son perjudiciales o insalubres, y enseña las habilidades necesarias para manejar mejor las situaciones molestas.

NIMH de [encontrar ayuda para las enfermedades mentales](#) página puede ayudar a encontrar un proveedor de salud mental en su área.

Medicación

Algunos individuos en riesgo de suicidio podrían beneficiarse de la medicación. Los médicos y los pacientes pueden trabajar juntos para encontrar el mejor medicamento o combinación de medicamentos, así como la dosis correcta.

Clozapina, es un medicamento antipsicótico utilizado principalmente para tratar individuos con esquizofrenia. Sin embargo, es el único medicamento con una determinada [indicación de la Administración de Alimentos y Medicamentos \(FDA\)](#) para reducir el riesgo de comportamiento suicida recurrente en pacientes con esquizofrenia o trastorno esquizoafectivo que están en riesgo de comportamiento suicida en curso. Debido a que muchas personas en riesgo de suicidio a menudo tienen problemas psiquiátricos y de consumo de sustancias, las personas podrían beneficiarse de la medicación junto con la intervención psicosocial.

Si se le receta un medicamento, asegúrese de que:

- Hable con su médico o un farmacéutico para asegurarse de que comprende los riesgos y beneficios de los medicamentos que está tomando.
- No deje de tomar un medicamento sin consultar a su médico primero. De repente detener un medicamento puede conducir a "rebote" o empeoramiento de los síntomas. También son posibles otros efectos de abstinencia incómodos o potencialmente peligrosos.
- Reportar cualquier preocupación sobre los efectos secundarios a su médico de inmediato. Es posible que necesite un cambio en la dosis o un medicamento diferente.
- [Informar los efectos secundarios graves](#) al programa Reportar Reacciones Adversas a Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA) MedWatch [en línea](#) o por teléfono al 1-800-332-1088. Usted o su doctor puede enviar un informe.

Otros medicamentos se han utilizado para tratar los pensamientos y comportamientos suicidas pero se necesita más investigación para demostrar el beneficio de estas opciones. Para obtener información básica sobre estos medicamentos, se puede visitar el [Medicamentos Salud Mental NIMH](#) página web. Para la mayoría de la información puesta al día sobre los medicamentos, efectos secundarios y advertencias, visite el [sitio web de la FDA](#).

La investigación en curso

Con el fin de saber quién está en mayor riesgo y para prevenir el suicidio, los científicos necesitan entender el papel de los factores a largo plazo (tales como experiencias de la infancia), así como los factores más inmediatos como la salud mental y los acontecimientos recientes de la vida. Los investigadores también están estudiando cómo los genes pueden aumentar el riesgo o hacer que alguien más resistente a la pérdida y dificultades.

Los resultados recientes de la investigación financiada por el NIMH se enumeran en la *Investigación y Estadística* sección de abajo, pero NIMH también está financiando una serie de [estudios en curso](#) relacionados con el suicidio.