

Suicidio

Si busca información sobre el suicidio, es posible que esto le sea de utilidad. Aquí se encuentran indicados los factores de riesgo y las señales de advertencia de suicidio. También se proporciona información sobre cómo ayudar a alguien con pensamientos suicidas y recursos de asistencia.

¿Qué factores aumentan el riesgo de suicidio?

- Diagnósticos psiquiátricos tal como depresión, trastorno bipolar, ansiedad, o esquizofrenia
- Intentos de suicidio o autolesión previos
- Sensación de desesperación o soledad
- Acceso a una pistola o un medio letal para hacerse daño a sí mismo
- La persona actúa de forma impulsiva o con ira
- Abuso de drogas o alcohol
- Problemas de salud
- Contacto con otras personas que han fallecido recientemente por medio del suicidio
- Historial de trauma o abuso
- Factores sociales
 - Los jóvenes adultos y los ancianos tienen más riesgo que otras personas
 - Los varones tienen un riesgo mayor de cometer suicidio, mientras que las mujeres intentan suicidarse con una mayor frecuencia
 - Un historial familiar de suicidio o violencia
 - Las personas solteras, divorciadas y viudas tienen un riesgo mayor que las personas casadas

- Una pérdida reciente (fallecimiento o divorcio) o el aniversario de una pérdida
- Acontecimientos cruciales y difíciles en la vida (pérdida del trabajo, mudanza a un lugar nuevo, etc.)

¿Cuáles son las señales de aviso del suicidio?

- Piensa sobre el suicidio
- Amenaza con suicidarse, habla de ello, o tiene deseos de morir
- Tiene un plan para cometer suicidio
- Comportamientos que sugieren pensamientos suicidas (habla o escribe sobre la muerte, regala sus bienes personales, obtiene los medios para suicidarse)
- Depresión y estado bajo de ánimo
- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Siente angustia, desesperación o que no tiene salida
- Comportamientos impulsivos y peligrosos
- Cambios en los hábitos del sueño y la alimentación
- Deterioro del rendimiento en el trabajo o la escuela
- Aislamiento social
- Pérdida del interés en actividades que antes disfrutaba
- Mejora repentina del estado de ánimo después de estar deprimido
- Falta de interés en su bienestar personal
- Siente que es una carga para los demás
- Busca en el internet formas de cometer suicidio

Lo que debe hacer si cree que alguien o usted mismo puede tener pensamientos suicidas o quiera suicidarse

- Pida ayuda (vea la página siguiente) o hable con un profesional si está preocupado.
- Tómese en serio cualquier señal de suicidio.
- Hable honestamente con la persona que le preocupa. Pregúntele si está pensando en el suicidio o en matarse a sí mismo. Sepa que el preguntar a la persona si está pensando en suicidarse no le llevará a pensar en matarse.
- Permanezca cerca de esa persona hasta que consiga ayuda o ya no exista riesgo.
- Quite de en medio las pistolas y los medicamentos que puedan ser utilizados en un intento de suicidio.

A quién debo llamar para pedir ayuda

Si está preocupado por alguien o por usted mismo, debe actuar. Es mejor que sea excesivamente precavido a no hacer nada. En muchos casos, el suicidio puede prevenirse. Puede llamar al psiquiatra o terapeuta (o a la persona que esté de guardia) que está trabajando con esa persona o con usted.

Si se trata de una emergencia, llame al 911.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio
(*National Suicide Prevention line*)

1-800-273-TALK (8255)

1-800-799-4TTY (889)

Puede llamar al Departamento de Salud Conductual (*Behavioral Health*) de su localidad o condado. Con frecuencia forma parte del Departamento de Servicios Humanos (*Human Services Department*) de su localidad o condado. Puede encontrar el número en la guía telefónica, en Internet, o llamando al 411.

Para los residentes del Condado de Dane:

- *Journey Mental Health Center of Dane County* tiene una Línea de Crisis de Suicidio disponible 24 horas al día para casos de emergencia **(608) 280-2600**.
- Existen varios recursos en el Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Llame a la Sala de Emergencia al **(608) 262-2398**.
- Línea de Crisis por Texto <https://www.crisistextline.org/>
Se trata de un servicio gratuito y confidencial de mensajes por texto disponible 24 horas al día para personas en crisis. Mande el texto "HOME" al 741741

The English version of this *Health Facts for You* is #4449

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 2/2019. La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#4449s

Suicide

If you are looking for information about suicide, this may be helpful to you. The risk factors and warning signs of suicide are listed here. How to help someone who may be suicidal and resources for help are also provided.

What factors increase the risk of suicide?

- Psychiatric diagnosis such as depression, bipolar, anxiety, or schizophrenia
- Past suicide attempts or self harm
- Feeling hopeless or alone
- Access to a gun or lethal means to harm oneself
- Acting in an impulsive or angry way
- Drug or alcohol abuse
- Poor health
- Contact with others who have recently died by suicide
- History of trauma or abuse
- Social Factors:
 - Young adults and elderly are at higher risk than others
 - Males are at higher risk for committing suicide, while females attempt suicide more often
 - A family history of suicide or violence
 - Single, divorced, and widowed are at higher risk than married
 - A recent loss (death or divorce) or anniversary of a loss
 - Major hard life events (loss of job, moving to a new place)

What are the warning signs of suicide?

- Thinking about suicide
- Threatening suicide, talking about it, or having a wish to die
- Having a plan to commit suicide
- Behaviors that suggest thoughts of suicide (talking or writing about death, giving away personal possessions, getting the means to kill oneself)
- Depression and low mood
- Increased alcohol or drug use
- Hopelessness, desperation or feeling there is no way out
- Impulsive dangerous behaviors
- Changes in sleeping and eating habits
- Decline in work or school function
- Social withdrawal
- Loss of interest in activities someone used to enjoy
- Sudden lift in spirits after being depressed
- Lack of concern about personal welfare
- Feeling like a burden to others
- Searching online for ways to commit suicide

What should you do if you think someone may be suicidal or you feel suicidal?

- Call for help (see next page) or talk with a professional if you are concerned.
- Take any warning sign of suicide seriously.
- Talk openly with the person you are concerned about. Ask the person if he or she is thinking about suicide or killing themselves.

Knowing that asking a person if she is thinking about suicide will not give them the idea to kill themselves.

- Stay close to the person until help arrives or the risk has passed.
- Remove guns and medicines that might be used in an attempt.

Who should you call for help?

If you are concerned about someone or yourself, you should act on your concern. It is better to err on the side of being too concerned than to do nothing. In many cases, suicide can be prevented. You may call the psychiatrist or therapist (or their on-call coverage) working with the person or yourself.

If it is an emergency, call 911.

National Suicide Prevention line
1-800-273-TALK (8255)
1-800-799-4TTY (889)

<https://www.Suicidepreventionlifeline.org>

You may call your local or county behavioral health department. It is often part of your local or county human service department. You may find the phone number in the phone book, on the internet, or by calling 411.

For Dane County Residents

Journey Mental Health Center of Dane County has a 24-hour Suicide Crisis Line for emergencies at **(608) 280-2600**.

There are several resources at University Hospital and Clinics. Call the Emergency Room at **(608) 262-2398**.

Crisis Text Line

<https://www.crisistextline.org/>

This is a free, 24/7, confidential text message service for people in crisis. Text HOME to 741741.

The Spanish version of this *Health Facts for You* is #4449s

Your health care team may have given you this information as part of your care. If so, please use it and call if you have any questions. If this information was not given to you as part of your care, please check with your doctor. This is not medical advice. This is not to be used for diagnosis or treatment of any medical condition. Because each person's health needs are different, you should talk with your doctor or others on your health care team when using this information. If you have an emergency, please call 911. Copyright ©2/2019. University of Wisconsin Hospitals and Clinics Authority. All rights reserved. Produced by the Department of Nursing. HF#4449.