

Factores de riesgo

- Intentos suicidas previos
- Trastornos de salud mental: depresión, esquizofrenia, bipolaridad, trastorno por uso de sustancias
- Pérdidas significativas
- Ausencia de red de apoyo
- Enfermedades crónicas o incapacitantes

Factores protectores



- Recibir el apoyo de familiares y amigos
- Mantener buenas relaciones interpersonales
- Habilidad para resolver problemas y conflictos
- Integrarse a grupos a través de equipos de trabajo, deportivos, religiosos o culturales
- Búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades

Mitos y Realidades



Preguntarle a una persona si está pensando en suicidarse puede incitarle a hacerlo.



Hablar sobre el suicidio disminuye el riesgo suicida.



"El que lo dice no lo hace".



9 de cada 10 personas que han muerto por suicidio expresaron su intención de suicidarse.



El suicidio es un acto impulsivo y manipulador.



Las personas pueden pasar años, meses, semanas, días u horas considerando el suicidio. Las amenazas de suicidio son un pedido de auxilio.

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo emocional o está en riesgo de suicidio es importante buscar ayuda inmediatamente.

La Línea PAS de ASSMCA está disponible 24/7, libre de costo y confidencial:



988

TTY 1-888-672-7622

Para más información sobre actividades y material educativo de la Comisión para la Prevención del Suicidio puede escribir a:
prevencionsuicidio@salud.pr.gov



Elige vivir

El suicidio se puede prevenir



Gobierno de Puerto Rico
COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Gobierno de Puerto Rico
COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Departamento de Salud

8 de cada
10 suicidios
ocurren en hombres



En Puerto Rico, cada,
29 horas
alguien se quita la vida.



Los adultos
mayores son
un grupo de
alto riesgo
suicida

Señales de peligro



Niñez

- Dibujos alusivos a la muerte
- Conducta regresiva (por ejemplo: orinarse encima, terrores nocturnos)
- Cambios en conducta o estado de ánimo
- Comportamiento agresivo o pasivo
- Llanto frecuente
- Miedo a la separación
- Poca concentración o aprovechamiento académico



Juventud

- Pérdida de una persona o cosa significativa
- Coraje persistente
- Dificultad para concentrarse
- Auto-mutilación
- Regalar objetos queridos
- Tristeza constante
- Conducta de alto riesgo



Adultez

- Hablar de morir o de matarse
- Uso de alcohol o drogas
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Poco interés en las actividades cotidianas
- Pérdida o ausencia de personas o cosas significativas
- Regalar objetos queridos
- Despedirse sin razón aparente
- Desesperanza y desesperación
- Comportamiento agresivo y/o aislamiento

Si te sientes abrumado, toma
una pausa y habla con alguien.
Date la oportunidad de ser
escuchado.

Elige Vivir

¿Cómo puedo ayudar?

- 1 Identifique las señales de peligro
- 2 Escuche con respeto y sin juzgar
- 3 Dígale a la persona que desea ayudarle
- 4 Tome en serio la amenaza o el intento suicida
- 5 Asegúrese de que reciba ayuda profesional
- 6 No deje a la persona sola

Buscar ayuda puede ser el paso
más difícil.

Acompaña y escucha.

El suicidio se puede prevenir.

