

Factores de riesgo



- Intentos suicidas previos
- Trastornos de salud mental: depresión, esquizofrenia, bipolaridad, trastorno por uso 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

Mito



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



"El que lo dice no lo hace".



El suicidio es un acto impulsivo y manipulador.

Realidad



Hablar sobre el suicidio disminuye el riesgo suicida.



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



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.

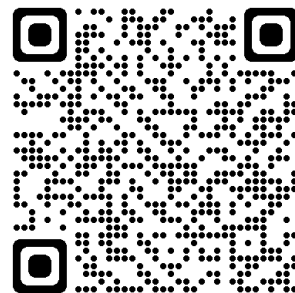
La Línea PAS de ASSMCA está disponible 24/7, libre de costo y confidencial:



988

TDD 1-888-672-7622

Para más información sobre la Comisión para la Prevención del Suicidio escriba a:
prevencionsuicidio@salud.pr.gov
o utilice el QR Code



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

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Comisión para la Prevención del Suicidio

Flige vivir

El suicidio se puede prevenir



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

Señales de peligro

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

Niñez



- Dibujos alusivos a la muerte o al suicidio
- Conducta regresiva (ejemplos: 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
- Conductas 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 ayudar?

- 1 Identifique las señales de peligro
- 2 Escuche con respeto y sin juzgar
- 3 Dígle 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 sola a la persona en riesgo de suicidio

Buscar ayuda puede ser el paso más difícil.

Acompaña y escucha.

El suicidio se puede prevenir.

