

# ¿Conoce a alguien que podría estar pensando en suicidarse?

Cada 40 segundos alguien se suicida en alguna parte del mundo. No es infrecuente que las personas con depresión grave piensen en suicidarse.

## Qué debería saber si está preocupado por alguien

- Los suicidios son prevenibles. Está bien hablar sobre el suicidio. Preguntar sobre el suicidio no provoca el acto en sí. Por lo general reduce la ansiedad y ayuda a las personas a sentirse comprendidas.

## Señales alarmantes de que alguien pueden estar pensando seriamente en suicidarse

- Amenazar con matarse.
- Decir cosas como «nadie me echará de menos cuando no esté».
- Buscar formas de matarse, como acceso a pesticidas, armas de fuego o medicamentos, o hacer búsquedas en internet sobre modos de quitarse la vida.
- Decir adiós a familiares y amigos cercanos, dar a otras personas pertenencias valiosas o escribir un testamento.

## Quién corre riesgo de suicidio

- Las personas que hayan intentado quitarse la vida anteriormente.
- Las personas con depresión o con un problema de alcohol o drogas.



**RECUERDE:**  
si conoce a alguna persona que podría estar pensando en suicidarse, hable con ella al respecto. Escúchela con actitud abierta y ofrézcale su apoyo.

- Quienes estén sufriendo un trastorno emocional grave, por ejemplo tras la pérdida de un ser querido o la ruptura de una relación.
- Quienes sufran una enfermedad o dolores crónicos.
- Quienes hayan vivido guerras o sufrido actos violentos, traumas, abusos o discriminación.
- Quienes estén socialmente aislados.

## Lo que usted puede hacer

- Encuentre un momento adecuado y un lugar tranquilo para hablar sobre el suicidio con la persona por la que está preocupado. Dígale que está allí para escucharla.
- Anímela a pedir ayuda a un profesional, como un médico, un profesional de salud mental, un asesor o un trabajador social. Ofrézcase a acompañarla a las citas médicas.
- Si cree que la persona corre un peligro inmediato, no la deje sola. Pida ayuda profesional a los servicios de emergencia, a un teléfono de asistencia para personas en crisis o a un profesional sanitario, o hable con los familiares.
- Si la persona por la que está preocupado vive con usted, asegúrese de que no tenga acceso a medios para autolesionarse (como pesticidas, armas de fuego o medicación) en el hogar.
- Mantenga el contacto con dicha persona para comprobar que está bien.