Oklahoma State Department of Health
Creating a State of Health

Prevención de Lesiones

Hechos y Consejos

Señales de Advertencia

Pensamientos suicidas

Abuso de sustancias

Pérdida del propósito

Ansiedad

Sentirse atrapado(a)

Pérdida de la esperanza

Apartarse

Enfado/ira

Descontrol

Cambios en el estado de ánimo

*Muchas lesiones ocurren de formas **predecibles** y **prevenibles.***

Factores de Protección

Tratamiento para la adicción, depresión, o problemas de salud mental.

No tener acceso a armas de fuego.

Apoyo para buscar ayuda.

Vínculos estrechos con familiares y amigos.

Cuidado médico

Destrezas para resolver problemas

Creer en el instinto de supervivencia

Suicidio: Crisis en América

- El tipo más común de muerte violenta en los E.E.U.U y Oklahoma es el suicidio. Cada año, más de 32,000 personas en los E.E.U.U. y 500 personas en Oklahoma se quitan la vida, más del doble que los homicidios.

Señales de Advertencia/Señales de Alarma sobre Conducta de Suicidio

- Amenazar o comunicar el deseo de hacerse daño o matarse.
- Buscando formas de quitarse la vida, buscando acceso a armas de fuego, pastillas disponibles, u otras maneras
- Hablar o escribir acerca de la muerte, el morir o el suicidio cuando estas acciones están fuera de lo común
- Uso excesivo o aumento en el uso de sustancias (alcohol o drogas)
- Perder el deseo de vivir, no hay propósito para vivir
- Ansiedad, inquietud, dificultad para dormir o dormir todo el tiempo
- Sentirse atrapado y sin salida
- Desesperanza
- Apartarse de los amigos, la familia y la comunidad
- Enfado, ira fuera de control, atentar vengarse con otras personas
- Participar en actividades destructivas sin pensarlo
- Cambios dramáticos en el estado de ánimo

¿Qué debo hacer si sé que alguien está pensando/hablando sobre el suicidio?

Aliéntelos a que hablen con alguien – Ellos no están solos. Hable con:

- Una agencia comunitaria para la salud mental
- Un consejero escolar o psicólogo
- Un centro de crisis para la prevención/ intervención de suicidio
- Un padre/madre o líder religioso/espiritual
- Un terapista privado
- Un doctor de familia
- Llame a la Línea de Prevención de Suicidio 1-800-273-TALK (8255) o llame al 211

Prevención

- Educar a los doctores a reconocer y tratar la depresión
- Restringir el acceso a medios letales
- Fomentar las creencias religiosas que desalientan el suicidio y apoyan el instinto de supervivencia
- Discutir abiertamente las señales de advertencia y los síntomas de depresión en las escuelas, iglesias, las familias (cuando sea apropiado)
- Ambientes en las escuelas que
  - Desarrollen destrezas para resolver problemas
  - Crear el sentido de seguridad en la escuela
  - Identificar y proveer consejería para los estudiantes en crisis
  - Proveer oportunidades para el logro académico
- Conexión entre la familia y la escuela que fomente valores consistentes y el crecimiento individual

Recursos en el Internet

- Línea Nacional para la Prevención de Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline, en inglés) (www.suicidepreventionlifeline.org)
- Fundación Americana Para La Prevención Del Suicidio, en inglés (http://www.afsp.org)
- Centro de Recursos para la Prevención de Suicidio (Suicide Prevention Resource Center, en inglés) (www.sprc.org)
- Departamento de Salud Mental y de Servicios para el Abuso de Sustancias de Oklahoma, en inglés (http://ok.gov/odmhsas/Prevention_/Prevention_Initiatives/Youth_Suicide_Prevention_and_Early_Intervention_Initiative/)

¡Viva Libre de Lesiones!