

PREGUNTAS FRECUENTES **sobre el suicidio**

El suicidio es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos y un importante problema de salud pública. Cuando una persona se suicida, la familia, los amigos y las comunidades sienten sus efectos. El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) elaboró este folleto para ayudar a que usted, un amigo o un familiar aprendan más sobre los signos de advertencia del suicidio, formas de ayudar a prevenirlo y opciones eficaces de tratamiento.

SI CONOCE A ALGUIEN QUE ESTÁ EN CRISIS:

Llame al 911 en una emergencia. O bien, llame al número gratuito de la **línea nacional de ayuda para la prevención de suicidios** al 1-888-628-9454, 24 horas al día, 7 días a la semana. Este es un servicio gratuito y confidencial que está disponible para cualquier persona.



National Institute
of Mental Health

¿Qué es el suicidio?

El **suicidio** ocurre cuando las personas se hacen daño a sí mismas con el propósito de terminar con su vida y, como resultado, fallecen.

Un **intento de suicidio** es cuando las personas se lastiman con el propósito de terminar con su vida, pero no mueren.

Evite el uso de términos como “cometer suicidio”, “suicidio exitoso” o “suicidio fallido” cuando se refiera al suicidio y los intentos de suicidio, ya que a menudo estos términos tienen connotaciones negativas.

¿Quién está en riesgo de suicidarse?

Las personas de todos los géneros, edades y etnias pueden correr riesgo de suicidio.

Los principales factores de riesgo de suicidio son:

- antecedentes de intentos de suicidio;
- depresión, otros trastornos mentales o trastorno por consumo de sustancias;
- dolor crónico;
- antecedentes familiares de un trastorno mental o por consumo de sustancias;
- antecedentes familiares de suicidio;
- exposición a violencia familiar, lo que incluye abuso físico o sexual;
- presencia de pistolas u otras armas de fuego en el hogar;
- liberación reciente de la prisión o la cárcel;
- exposición, ya sea directa o indirectamente, a la conducta suicida de otros, como familiares, compañeros o celebridades.

La mayoría de las personas que tienen factores de riesgo de suicidio no intentarán suicidarse, pero es difícil saber quién actuará sobre sus pensamientos suicidas. Aunque es importante tener en cuenta los factores de riesgo de suicidio, una persona que muestra signos de advertencia de querer quitarse la vida puede tener un mayor riesgo de correr peligro y necesitar atención inmediata.

Los eventos estresantes de la vida (como la pérdida de un ser querido, problemas legales o dificultades financieras) y los factores estresantes interpersonales (como vergüenza, acoso, intimidación, discriminación o problemas en las relaciones) pueden contribuir al riesgo de suicidio.

¿Cuáles son los signos de advertencia del suicidio?

Los signos de advertencia de que alguien puede estar en riesgo inmediato de intentar suicidarse incluyen:

- Hablar de querer morir o desear matarse.
- Hablar de sentirse vacío o desesperado, o de no tener motivos para vivir.
- Hablar de sentirse atrapado o pensar que no hay ninguna solución.
- Sentir un dolor físico o emocional insoportable.
- Hablar de ser una carga para los demás.
- Alejarse de familiares y amigos.
- Regalar posesiones importantes.
- Decir adiós a amigos y familiares.
- Poner sus asuntos en orden, como hacer un testamento.
- Asumir grandes riesgos que podrían resultar en la muerte, como conducir extremadamente rápido.
- Hablar o pensar en la muerte con frecuencia.

Otros signos de advertencia graves de que alguien puede estar en riesgo de intentar suicidarse incluyen:

- Mostrar cambios extremos en el estado de ánimo, pasando repentinamente de estar muy triste a sentirse muy tranquilo o feliz.
- Hacer planes o buscar formas de suicidarse, como buscar métodos letales en línea, acumular pastillas o comprar un arma.
- Hablar de sentirse muy culpable o avergonzado.
- Consumir alcohol o drogas con más frecuencia.
- Mostrarse ansioso o agitado.
- Cambiar los hábitos alimenticios o de sueño.
- Mostrar furia o hablar de buscar venganza.

¿Preguntarle a alguien sobre el suicidio les mete esa idea en la cabeza?

No. Diversos estudios han demostrado que preguntar a las personas sobre pensamientos y conductas suicidas no ocasiona ni aumenta estos pensamientos. Preguntarle a alguien directamente: “¿Estás pensando en suicidarte?” puede ser la mejor manera de identificar a alguien en riesgo de suicidio.

¿Tienen ciertos grupos de personas tasas más altas de suicidio?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), las mujeres tienen una mayor probabilidad de intentar suicidarse que los hombres, pero estos tienen más probabilidad de morir por suicidio que las mujeres. Esto puede deberse a que los hombres suelen intentar suicidarse con métodos muy letales, como armas de fuego o asfixia (por ejemplo, ahorcándose), y es más probable que las mujeres intenten suicidarse por envenenamiento, incluida una sobredosis de medicamentos recetados o de venta libre. Sin embargo, hay datos recientes de los CDC que sugieren que el principal medio de suicidio de las mujeres puede estar cambiando al uso de métodos más letales.

Los datos de los CDC también muestran que las tasas de suicidio varían según la raza, la etnia, la edad y el género. Los hombres indígenas americanos y los nativos de Alaska tienen las tasas más altas de suicidio, seguidos por los hombres blancos no hispanos.

Aunque la tasa de muerte por suicidio entre los preadolescentes y los adolescentes más jóvenes es menor que la de los adolescentes mayores y los adultos, esta ha aumentado con los años. El suicidio ahora se ubica como la segunda causa principal de muerte entre los niños de 10 a 14 años. En el caso de niños menores de 12 años, las investigaciones indican que los niños negros tienen una tasa más alta de muerte por suicidio que los niños blancos.

NOTA: Después de un aumento continuo durante muchos años, la tasa general de suicidios disminuyó levemente entre 2018 y 2019. Puede obtener más información en inglés sobre estos datos en el sitio web de los CDC en www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db398.htm. Los investigadores están examinando si esta disminución en la tasa de suicidios ocurrió en los diferentes grupos raciales, étnicos, de género y de edad, y si continuará con el tiempo.

¿Busca más datos y estadísticas? Para obtener las estadísticas más recientes sobre el suicidio y más información sobre el riesgo de suicidio, visite el sitio web en inglés de los CDC en www.cdc.gov/suicide y la página en inglés de estadísticas de suicidio del NIMH en www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide.

¿“Amenazan” las personas con suicidarse para llamar la atención?

Los pensamientos o las acciones suicidas son un signo de angustia extrema y un indicador de que alguien necesita ayuda. Hablar de querer suicidarse no es una respuesta usual al estrés. Toda conversación sobre el suicidio debe tomarse en serio y requiere atención inmediata.

¿Qué opciones de tratamiento y terapias hay disponibles?

Existen intervenciones eficaces basadas en evidencia para ayudar a las personas que están en riesgo de suicidio:

- **Terapia cognitivo-conductual:** Este tipo de psicoterapia puede ayudar a las personas a aprender nuevas formas de sobrellevar las experiencias estresantes. La terapia cognitivo-conductual les ayuda a aprender a reconocer sus patrones de pensamiento y a considerar acciones alternativas cuando surgen pensamientos suicidas.
- **Terapia dialéctica conductual:** Este tipo de psicoterapia ha demostrado que reduce las conductas suicidas en adolescentes. También se ha demostrado que disminuye la tasa de intentos de suicidio en adultos con trastorno límite de la personalidad, una enfermedad mental caracterizada por un patrón continuo de estados de ánimo, autoimagen y comportamiento variables que a menudo generan acciones impulsivas y problemas en las relaciones. Un terapeuta capacitado en terapia dialéctica conductual puede ayudar a la persona a reconocer cuando sus sentimientos o acciones son perjudiciales o nocivos para la salud y enseñarle habilidades que pueden ayudarle a afrontar con mayor eficacia las situaciones angustiantes.
- **Estrategias breves de intervención:** Diversas investigaciones han demostrado que la elaboración de un plan de seguridad o un plan de respuesta a una crisis, con instrucciones específicas sobre qué hacer y cómo obtener ayuda cuando se tienen pensamientos suicidas, puede ayudar a reducir el riesgo de que una persona actúe sobre sus pensamientos suicidas. También se ha demostrado que mantenerse en contacto y dar seguimiento con las personas que están en riesgo de suicidio ayuda a reducir el riesgo de futuros intentos de suicidio. Las investigaciones también han demostrado que tener un lugar más seguro para guardar cualquier medio letal puede ayudar a reducir los intentos de suicidio y las muertes autoinfligidas. Además, la evaluación y el manejo colaborativos de las tendencias suicidas pueden ayudar a reducir los pensamientos de matarse.
- **Atención colaborativa:** La atención colaborativa es un enfoque en función de equipos para la atención de la salud mental. Un administrador de atención de la salud conductual trabajará con la persona, su proveedor de atención primaria y los especialistas en salud mental para establecer un plan de tratamiento. Se ha demostrado que la atención colaborativa es una forma eficaz de tratar la depresión y reducir los pensamientos suicidas.

¿Qué debo hacer si estoy en crisis o si alguien que conozco está considerando suicidarse?

Si observa signos de advertencia de suicidio, especialmente un cambio de conducta o un comportamiento nuevo y preocupante, busque ayuda lo antes posible.

Por lo general, los familiares y los amigos son los primeros en reconocer los signos de advertencia del suicidio y pueden dar el primer paso para ayudar a un ser querido a encontrar un tratamiento de salud mental.

Si alguien le dice que se va a suicidar, no lo deje solo. No prometa que mantendrá en secreto sus pensamientos suicidas; dígaselo a un amigo, familiar u otro adulto de confianza.

Llame al 911 si existe un peligro inmediato o vaya a la sala de emergencias más cercana.

En una crisis, también puede comunicarse con:

- **La Red Nacional de Prevención del Suicidio**

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>

Llame al 1-888-628-9454 (en español); 1-800-273-TALK (8255) (en inglés)

La red es una línea de ayuda directa, confidencial y gratuita para casos de crisis, y está disponible para cualquier persona 24 horas al día, 7 días a la semana. La línea de ayuda pone en contacto a las personas con el centro de crisis más cercano que ofrece consejería en caso de crisis y referencias para servicios de salud mental.

- **Línea de crisis para mensajes de texto en inglés**

www.crisistextline.org

Envíe la palabra “HELLO” al 741741

Esta línea de mensajes de textos en inglés para casos de crisis está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Este servicio confidencial ayuda a cualquier persona, en cualquier tipo de crisis, poniéndolas en contacto con un consejero de crisis que puede ofrecer apoyo e información.

¿Qué pasa si leo mensajes suicidas en las redes sociales?

Saber cómo obtener ayuda cuando alguien publica mensajes suicidas puede ayudar a salvar una vida. Muchos sitios de las redes sociales cuentan con un proceso para obtener ayuda para la persona que publica el mensaje. Para obtener más información, visite la siguiente página en inglés: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/safety-and-support-on-social-media>.

Si lee un mensaje o ve contenido de transmisión en vivo que sugiere que alguien está participando activamente en una conducta suicida, llame al 911 o a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454.

¿Cómo puedo encontrar ayuda?

Si tiene pensamientos suicidas, informe a su médico u otro proveedor de atención médica. Su proveedor escuchará sus inquietudes y puede ayudarlo a determinar cuáles serían los próximos pasos a tomar. Encuentre consejos para hablar con su médico sobre problemas de la salud mental en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar.

Para encontrar servicios de tratamiento para la salud mental en su área, llame a la línea de ayuda de referencias a tratamientos de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) al 1-800-662-4357. SAMHSA también ofrece una herramienta en línea en inglés para localizar programas para la salud conductual cerca de donde usted vive: <https://findtreatment.samhsa.gov>.

¿Dónde puedo obtener información acerca de las investigaciones del NIMH sobre el suicidio?

El NIMH apoya investigaciones prometedoras que probablemente generen un impacto en la reducción del suicidio en los Estados Unidos. Las investigaciones están ayudando a mejorar nuestra capacidad para identificar a las personas en riesgo de suicidio y para desarrollar tratamientos eficaces o mejorarlos. Los investigadores del NIMH continúan estudiando el suicidio y cómo implementar mejor los programas de prevención e intervención del suicidio en diferentes entornos, como dentro de la atención médica, las comunidades, las escuelas y el sistema judicial.

Para obtener más información en inglés sobre las prioridades de investigación del NIMH y las investigaciones recientes sobre la prevención del suicidio, visite el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov.

Para obtener información adicional en inglés sobre los esfuerzos de prevención del suicidio, visite la Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio en <https://theactionalliance.org> y Cero Suicidio en <https://zerosuicide.sprc.org>.

¿Qué debo saber sobre los ensayos clínicos?

Los ensayos clínicos son estudios de investigación que buscan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones. Aunque las personas pueden beneficiarse de ser parte en un ensayo clínico, los participantes deben saber que el objetivo principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Hable con su proveedor de atención médica sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y si alguno es adecuado para usted. Para obtener más información, visite el sitio web en inglés del NIMH sobre estudios clínicos en www.nimh.nih.gov/clinicaltrials.

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al 1-866-615-6464, envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov, o consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reprints (en inglés).

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

*Llamada gratis en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. 21-MH-6389S

Revisada en 2021