



**Alianza Nacional Sobre Salud Mental**

## **Suicidio: Señales de Peligro**

Estas son algunas señales que indican que su ser querido esta pasando por una depresión severa y si hay riesgo de suicidio:

- Cambios en la personalidad, tales como tristeza, retraimiento, irritabilidad, ansiedad, indecisión, apatía.
- Cambios en el comportamiento; falta de concentración en la escuela, en el trabajo, o en las tareas rutinarias.
- Cambios en los patrones de sueño; sueño exagerado o insomnio.
- Cambios en los patrones de alimentación; pérdida del apetito y de peso, o aumento exagerado del apetito.
- Pérdida de interés en los amigos, en la actividad sexual y en las actividades en las que participaba antes.
- Preocupaciones sobre dinero y enfermedades (reales o imaginarias).
- Temor de perder el control, de volverse loco, de dañarse a sí mismo o dañar a otros.
- Sentimientos abrumadores de culpabilidad, vergüenza y odio a si mismo.
- Pérdida de esperanza en el futuro, "las cosas nunca mejorarán, siempre me sentiré igual."
- Consumo de alcohol o drogas.
- Pérdidas recientes; por muerte, divorcio, separación, termino de una relación, trabajo, dinero, condición social, confianza en sí mismo, autoestima.
- Pérdida de la fe.
- Impulsos, planes suicidas; desaparición de pertenencias favoritas; previos intentos o señales de suicidio.
- Inquietud, hiperactividad y agitación pueden ser indicaciones de una depresión.

**Preguntas  
Que Debe  
Hacer**

**Mente Abierta**



**Enfermedades  
Mentales son  
Desórdenes del  
Cerebro**

### **¿Cómo puede saber cuándo una persona está pensando en suicidarse?**

Si usted piensa que su ser querido pensando en suicidarse, **no tema el hacerle las siguientes preguntas.** Casi todo el mundo, en un momento u otro, ha pensado en suicidarse. No existe el peligro de "darle la idea." En realidad, para una persona con depresión, puede ser un gran alivio ventilar el tema del suicidio y discutirlo abiertamente sin dar señales de sorpresa o desaprobación. Sacar a relucir el tema del suicidio demuestra a la persona afectada que se le está tomando en serio.

### **¿Has estado sintiéndote triste o infeliz?**

Una "respuesta afirmativa" confirmará que la persona se ha estado sintiendo deprimida.

### **¿A veces te sientes desesperanzado? ¿Te parece que las cosas nunca podrán mejorar?**

La desesperanza a menudo va asociada con ideas suicidas.

### **¿Piensas en la muerte? ¿Te parece que las cosas nunca se pondrán mejor?**

Una "respuesta afirmativa" indica ideas suicidas, pero, no necesariamente planes suicidas. Muchas personas que sufren de depresión declaran que estarían mejor muertas, y que desean morir mientras duermen o en un accidente. Sin embargo, la mayoría no tiene intenciones de matarse.

### **¿Has tenido alguna vez verdaderos impulsos suicidas? ¿Tienes alguna urgencia de matarte?**

Una "respuesta afirmativa" indica un deseo real de morir. Esta es una situación más seria.

### **¿Tienes algún plan específico para matarte?**

Si la respuesta es afirmativa, pregunte los planes en forma detallada. ¿Qué método has elegido? ¿Ahorcarte? ¿Píldoras? ¿Pistola? ¿Has conseguido la cuerda? ¿Desde qué edificio tienes pensado saltar? Aunque estas preguntas suenen grotescas, pueden salvarle la vida. El peligro es mayor cuando los planes son claros y específicos, cuando se han elaborado las preparaciones necesarias y cuando el método elegido es definitivamente mortal.

### **¿Cuándo estás pensando hacerlo?**

Si el plan del intento de suicidio es a largo plazo, digamos, en cinco años más, el peligro no es inminente. Si el plan es a corto plazo, el peligro es grave.

### **¿Existe algo que te detendría a hacerlo, tal como tu familia o religión?**

Si responde que la gente estaría mejor sin él/ella, y si no existen factores disuasivos, las probabilidades de suicidio son altas.

### **¿Has intentado suicidarse anteriormente?**

El hecho de que hayan existido intentos de suicidio anteriores indica mayor probabilidad de intentos en el futuro. Aunque el intento anterior no haya parecido grave, el siguiente puede ser fatal. Todos los intentos de suicidio deben tomarse con seriedad. Más aún, las "señales" suicidas pueden ser más peligrosas de lo que parecen ya que mucha gente realmente se quita la vida.

### **Si te sintieras desesperado, ¿estarías dispuesto a conversar con alguien o a pedir ayuda? ¿Con quién conversarías?**

Existe menos peligro cuando la persona con ideas suicidas muestra cooperación y tiene planificado buscar ayuda. El peligro es serio cuando se muestra terca, silenciosa, hostil y sin deseos de buscar ayuda.

Si la persona tiene un plan definido, si tiene los medios al alcance, si el medio elegido es mortal, y si ha determinado cuándo lo hará, el riesgo de suicidio es muy elevado. Debe actuarse de acuerdo a la urgencia de la situación. Por tanto, es muy importante preguntar esos detalles para poder estimar el peligro.

## **NAMI San Diego**

NAMI San Diego es una organización no lucrativa que proporciona educación, servicios de ayuda, y promueve el mejorar la calidad de la vida de todas las personas afectadas por enfermedades mentales. Es una afiliada de NAMI (*Alianza Nacional Para enfermedades Mentales*), y también de NAMI California. Los miembros incluyen personas que tienen enfermedades mentales severas, sus familiares, amigos, profesionales de salud mental y personas de la comunidad. NAMI San Diego ofrece juntas informativas cada mes, boletines mensuales de noticias, programas educativos, y una biblioteca que presta libros y videos. También ofrece juntas de apoyo para personas con enfermedades mentales y sus familiares por todo el condado.

**Para mas información y apoyo, hable a la Línea de Ayuda**

**Línea de Ayuda de NAMI San Diego  
(800) 523-5933  
(619) 543-1434  
[www.namisaniego.org](http://www.namisaniego.org)**