

# SUICIDIO: La gente a veces pregunta: "¿Cuál es la mayor señal de que alguien podría estar pensando en suicidarse?"



**E**sta pregunta puede ser muy difícil, porque las señales de advertencia son tan individuales como cada persona.

Alguien puede haber estado deprimido y aislado durante mucho tiempo, y luego, de repente, parece tranquilo, feliz y extrovertido. Esto puede ser una señal de que está mejorando, pero también puede ser una señal de que ha decidido suicidarse. Puede sentirse en paz con su decisión y ahora está resolviendo cabos sueltos antes de actuar de acuerdo con sus pensamientos. Otra persona puede volverse repentinamente muy imprudente, conducir peligrosamente, aumentar el uso de drogas y alcohol y tomar otras decisiones poco saludables. Otra persona puede simplemente abandonar todas sus actividades y su participación en su comunidad. Una persona podría decirle a alguien directamente que está pensando en suicidarse. Más a menudo, pueden hacer comentarios que solo insinúan sus pensamientos, usando palabras como: "No quiero ser una carga", "Solo desearía poder dormir para siempre" o "Estoy cansado de todo".

Si bien no existe una sola señal de advertencia que muestren todas las personas suicidas, hay algunos comportamientos, que se enumeran a continuación, que tienen más probabilidades de ocurrir si alguien tiene pensamientos suicidas. Esta lista es del Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio, una agencia nacional que ofrece una excelente investigación y recursos relacionados con el suicidio.

Los siguientes tres deberían indicarle que llame inmediatamente a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o a un profesional de la salud mental.

- Hablar de querer morir o suicidarse.
- Buscar una forma de suicidarse, como buscar en línea u obtener un arma.
- Hablar de sentirse desesperado o no tener motivos para vivir.

Otros comportamientos también pueden indicar un riesgo grave, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado y/o parece estar relacionado con un evento, pérdida o cambio doloroso.

- Hablar de sentirse atrapado o con un dolor insoportable.
- Hablar de ser una carga para los demás.
- Incrementar el uso de alcohol o drogas.
- Actuar ansioso o agitado, comportarse imprudentemente.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Retraerse o sentirse aislado.
- Mostrar rabia o hablar de buscar venganza.
- Mostrar cambios de humor extremos.



100 W. 10th St., Suite 600  
Wilmington, DE 19801-6604  
302-654-6833  
Hours of operation:  
M-F, 8:00 to 4:00

**MHA**  
MENTAL HEALTH ASSOCIATION IN DELAWARE

Conoce acerca de nuestros  
servicios y programas  
ingresando a  
**mhaide.org**