

## Acerca del Suicidio

Más de 36,000 personas mueren a causa del suicidio cada año en los Estados Unidos de América. Es la 10ª causa de mortandad en este país, y comúnmente se visualiza como una respuesta a un evento o a un conjunto de circunstancias. Sin embargo, a pesar de esta concepción común, el suicidio es un fenómeno que involucra mucho más que esto. Los factores que contribuyen a un suicidio son muy diversos y complejos, por lo que nuestros esfuerzos para comprenderlo deben incorporar diversas perspectivas.

## Hechos y Cifras sobre Suicidio

- Cada 14.6 minutos alguien en EEUU muere por suicidio.
- Cerca de 1,000,000 de personas intentan suicidarse cada año.
- 90% de quienes mueren por suicidio tienen, al momento de su muerte, una enfermedad mental que pudiera ser diagnosticada y tratada.
- La mayoría de quienes sobrellevan una enfermedad mental no mueren por suicidio.
- El suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 15-24 años de edad, la segunda entre quienes tienen 25-34 años, la cuarta en quienes los de 35-54 años, y la octava entre aquellos que fluctúan entre los 55-64 años de edad.
- La probabilidad de que un hombre muera por suicidio es 4 veces

mayor que la de las mujeres. Sin embargo, éstas intentan suicidarse 3 veces más frecuentemente que los hombres.

## Factores de Riesgo y Señales de Alerta para el suicidio

No existe una única causa para el suicidio. Diversos factores pueden incrementar el riesgo, pero ninguno indica que el suicidio vaya a ocurrir. Como amigo, o familiar, tome muy en serio las señales de alerta y aprenda la manera adecuada de reaccionar.

Algunos factores de riesgo son:

- Intentos previos de suicidio
- Historia de depresión u otra enfermedad mental
- Abuso en consumo de drogas o alcohol.
- Historia familiar de suicidio o violencia.
- Enfermedad física o dolor crónico.

La mayoría de las personas que se encuentran en riesgo de suicidarse muestran ciertas señales de sus intenciones. Estas pueden incluir:

- Impulsividad o tomar riesgos innecesarios
- Amenazar con suicidarse o expresar un fuerte deseo de morir.

Cuando planean suicidarse pueden:

- Regalar objetos preciados
- Comprar impulsivamente un arma de fuego
- Obtener otros medios de quitarse la vida como venenos o medicamentos.

## Lo que tú puedes hacer

Aprender y educarte acerca de las señales de alerta y de la forma en que se debe responder ante ellas. Tomar algún curso o unirse a un grupo de apoyo. Compartir tu preocupación con otros.

Al dialogar con una persona que intuyes que pudiera estar contemplando suicidarse:

- Brinda reconocimiento a su dolor e invítale a compartir sus necesidades.
- Escucha no solo lo que dice, sino también el sentimiento que pudiera no estar expresando.
- No temas preguntarle si él/ella está considerando suicidarse, o si él/ella tiene un plan en mente de cómo hacerlo.
- Pregunte si él/ella está viendo a un terapeuta y/o tomando medicamento.
- Ayúdale a obtener ayuda y manténle en un ambiente seguro.
- No intentes convencerle de que no lo haga. En vez de ello, demuéstrole que él/ella es importante para ti y que no está solo(a), que los sentimientos suicidas son pasajeros y que la depresión es algo tratable. Evita la tentación de decirle "tienes tanto por que vivir" o "tu suicidio lastimaría mucho a tu familia"
- [www.mentalhealthministries.net](http://www.mentalhealthministries.net)