

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA PARA NOTICIAS SOBRE SUICIDIO

(por ejemplo a modo de barra lateral o sidebar)

“Señales de Alarma”

- Expresar deseos de hacerse daño, desaparecer o quitarse la vida
- Mostrar sentimientos de desesperanza, pesimismo extremo y falta de esperanza en el futuro.
- Mostrar interés inusual por la muerte , o violencia.
- Buscar acceso a medios, ej acumular medicamentos.
- Arreglar asuntos pendientes y despedidas de familiares o amigos.
- Comportamiento inusual con abandono de responsabilidades, aislamiento importante, desadaptación, conducta autodestructiva.

Algunas de ellas pueden ser normales en ciertas épocas de la vida.
Deben ser siempre vigiladas en grupos de riesgo.

“Qué hacer”

- Si **tiene ideas de suicidio** o **le preocupa** este tema, es importante que **pida ayuda a un profesional** de la salud como su médico de cabecera. Puede recibir **atención sanitaria las 24h en el TF 112**.
- Si **alguien que conoce** muestra señales de alarma de suicidio, es aconsejable:
 - Hablarlo abiertamente y con franqueza con él/ella
 - Mostrar interés y apoyo
 - Buscar ayuda profesional
- Si cree que **el riesgo es inmediato**, llame a un servicio de atención de urgencias sanitarias y acompañe a la persona hasta que sea valorada por un profesional. Aleje de ella cualquier objeto con el que pudiera hacerse daño.

“Factores de Riesgo”

- Padecer un problema de salud mental, como la depresión, problemas con el alcohol, entre otros.
- Haber realizado intentos de suicidio previos.
- Historia familiar de suicidio
- Personas mayores, adolescentes. Varones.
- Otros : Enfermedades física graves o con dolor, pérdidas recientes, soledad, etc