



## Haga la pregunta:

Reconocer las señales de advertencia de suicidio en uno mismo



### Si está pensando en suicidarse, se puede obtener ayuda.

Ciertos pensamientos, sentimientos y acciones pueden ser señales que le hagan saber que puede necesitar ayuda. Lo mejor que puede hacer es estar atento a las señales de que puede estar en riesgo.

**Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (Suicide & Crisis Lifeline) al 988 o vaya a la sala de emergencias más cercana si tiene pensamientos suicidas inmediatos.**

**También puede llamar al 988 en cualquier momento del día o de la noche si está preocupado por usted mismo y por los pensamientos que tiene, incluso si no está pensando en suicidarse.**

### Señales de advertencia de suicidio

Ciertos pensamientos y acciones pueden ser señales que le hagan saber que puede necesitar ayuda.

Las señales de advertencia incluyen:

- Pensar a menudo en quitarse la vida.
- Planificación de cómo puede intentarlo.
- Hablar o escribir sobre morir por suicidio.
- Sentir que la muerte es la única solución a sus problemas.
- Sentir una necesidad apremiante de redactar su testamento o de organizar su funeral.
- Regalar sus propias cosas.
- Participar en conductas de riesgo, como tener relaciones sexuales con alguien que no conoce, o beber y conducir.
- Desarrollar un plan de cómo podría intentar suicidarse.

Fuentes: Adaptado en parte de Krames, The StayWell Company, LLC.

*La misión de Avera es generar un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades brindando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su cuenta, póngase en contacto con la oficina local de su empresa o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.*



© Derechos de autor 2022  
El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no pretende sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.