

## El suicidio puede afectar a cualquiera, incluso a aquellos que parecen estar bien apoyados

Es difícil imaginar que alguien que le importa se quite la vida. Pero muchas personas en todo el mundo lo hacen, a menudo sin previo aviso.

Sus seres queridos, compañeros de trabajo y miembros de la comunidad quedan sumidos en el duelo. Muchos sienten una mezcla de emociones complicadas: incredulidad, tristeza, ira. Algunos, especialmente los más cercanos a ellos, se sienten culpables y se preguntan si deberían haberlo sabido de alguna manera y haber hecho algo para detenerlo.

Pero nadie puede predecir quién podría intentar o morir por suicidio. Y nadie tiene la culpa cuando alguien lo hace. Muchas personas que intentan suicidarse lo hacen impulsivamente y sin previo aviso.

Aun así, todos podemos hacer más para crear entornos de apoyo donde las personas desesperadas sepan que no están solas. El Día Mundial para la Prevención del Suicidio se celebra cada año el 10 de septiembre para crear conciencia y promover los esfuerzos de prevención.

### ¿Quién está en riesgo?

El suicidio afecta a todas las regiones del mundo y a personas de todas las edades, orígenes y circunstancias. Está vinculado a:

- Afecciones de salud mental, como depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático y trastornos por consumo de alcohol o sustancias
- Factores estresantes importantes de la vida, como problemas financieros, de pareja o legales
- Condiciones médicas crónicas y dolor
- Experimentar desastres, violencia, abusos o pérdidas y una sensación de aislamiento
- Pertener a un grupo que enfrenta discriminación, como refugiados, inmigrantes, personas de color o personas LGBTQ+
- Ideales culturales o religiosos
- Estar encarcelado
- Antecedentes familiares de suicidio



**10 de septiembre**

**Día Mundial para la  
Prevención del Suicidio**

Sin embargo, muchas personas que caen en una o más de estas categorías nunca intentan suicidarse, mientras que otras que no están en la lista sí lo hacen. Es difícil saber quién está en riesgo. Podría ser un compañero de trabajo que parece feliz y como si estuviera viviendo su mejor vida, un amigo cercano que siempre está ahí para ayudar a los demás o alguien más. El estigma y el tabú a menudo hacen que las personas pidan apoyo, incluso cuando más lo necesitan.

Por eso es tan importante entender qué es el suicidio y cómo apoyar a alguien que pueda estar pensando en ello.

## Mostrar compasión

Uno de los pasos más importantes es hablar más sobre la salud mental y el bienestar. Hacerles saber a sus seres queridos que usted es un lugar seguro al que pueden recurrir, puede ser de gran ayuda para que se sientan conectados y apoyados.

Ser abierto acerca de sus propias luchas también puede ayudar a que otros se sientan más cómodos al compartir las suyas.

## Prestar atención a las señales de advertencia

Escuche atentamente lo que dicen sus seres queridos y otras personas, sin juzgar. Si hablan de sentirse inútiles, de querer morir, de no tener motivos para vivir, de suicidarse o de vengarse, esas son señales de alerta.

La forma en que se comportan también puede ser señal de pensamientos suicidas: cambios de humor extremos, dormir demasiado o muy poco, regalar objetos de valor, aislarse o aumentar el consumo de alcohol o drogas.

## Ofrecer apoyo

Si nota este tipo de señales, o simplemente siente que tienen dificultades, hable con ellos. Pregúntele cómo se sienten y hágalles saber que está ahí para escucharlos sin juzgarlos. También está bien preguntarles con delicadeza si están pensando en suicidarse. (Para obtener consejos sobre cómo hablar sobre el bienestar, lea “Abrirse: “Inicie una conversación más profunda” en el paquete de herramientas de este mes).

Dependiendo de lo que digan (o no digan), hágalles saber que se preocupa por ellos y que le preocupa su bienestar.

Por su parte, recuerde que no está ahí para arreglar las cosas: está ahí para ser alguien en quien puedan apoyarse, para que se sientan menos solos y más apoyados.

Si le preocupa que puedan estar desesperados o pensando en el suicidio, concéntrese en cómo ayudarlos a sentirse apoyados mientras hace todo lo posible para mantenerlos a salvo. Por ejemplo, quedese con ellos hasta que esté seguro de que están a salvo o con alguien que pueda apoyarlos. Si es posible, retire sustancias o elementos que puedan utilizar para hacerse daño.

Anímelos a conectarse con un proveedor médico o de salud mental que pueda ayudarlos a mantenerse seguros y encontrar el apoyo que necesitan.

---

Si usted o alguien que conoce está en crisis, busque un lugar seguro y pida ayuda de inmediato. **Si usted o alguien que conoce está en peligro inmediato, llame al número de emergencia local.**

\* Lifeline ofrece servicios telefónicos de centro de crisis en vivo en inglés y español y utiliza Language Line Solutions para brindar servicios de traducción en más de 250 idiomas adicionales para las personas que llaman al 988.

### Fuentes:

Cleveland Clinic. [Suicide: What it is, signs, risk factors & prevention](#). 22 de julio de 2024.

HealthDirect. [Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#).

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

Organización Mundial de la Salud. [Suicide](#). 25 de marzo de 2025.



Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencia, llame al 911 si está dentro de los Estados Unidos, o al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o bien diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios dedicados a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones, y están sujetos a cambios sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos de Soluciones para el bienestar emocional pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

WF17894914 146527-062025 OHC