

# Prevención del suicidio

Todas las personas que piensan en el suicidio desean expresar que algo no va bien, que se sienten mal e incapaces de adaptarse a las exigencias que les plantea la vida.

Está demostrado que hablar del suicidio reduce el riesgo de realizarlo y posibilita el análisis de los propósitos autodestructivos.



**LLAMA A LA VIDA**

LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA

Servicio de Psiquiatría

Hospital Universitario de Navarra

Calle Irunlarrea 3 - 31008 Pamplona, Navarra

Teléfonos de interés:

Urgencias 112

Teléfono de la esperanza 948 243 040

Llama a la vida 024



## ¿Qué puedo hacer si he detectado señales de alarma o ideación suicida en un familiar?

Información para familiares y allegados

Recomendaciones para la prevención del suicidio

## *¿Sabías que...*

Uno de cada cinco jóvenes ha deseado estar muerto/a alguna vez y 9,3% de los jóvenes ha intentado suicidarse?



“Siempre hay que hacer caso y dar importancia a las verbalizaciones y señales de alerta la detección precoz puede evitar graves consecuencias”

## QUÉ PUEDO HACER

- **Conservar la calma, aceptando su reacción.** Si le cuesta dominarse, busque ayuda en alguien de confianza.
- **Hablar con esa persona sobre el suicidio.** Un plan detallado indica un mayor riesgo. No se comprometa a guardarlo como un secreto, ya que la seguridad física de la persona es la prioridad.
- **Aceptar** lo que está diciendo. Permita que exprese sus sentimientos y su preocupación sin juzgarlo.
- **Acompañar** e identificar apoyos animándola a aceptarlos.
- Adoptar **medidas de seguridad**, eliminando el acceso a cualquier método de suicidio.
- **Valorar el riesgo** y decidir conjuntamente qué hacer.
- **Buscar ayuda** formal y/o informal, si la necesita.

## QUÉ NO HACER

- NO** rehúya los problemas.
- NO** deje a la persona sola si cree que está en riesgo.
- NO** banalice ni desafíe a que lo haga.
- NO** utilice gritos ni reprimendas.
- NO** la culpabilice por estar mal.
- NO** tema a preguntar.
- NO** juzgue y no la compare con otras personas. Esto suele aumentar la culpa y el malestar.
- NO** mantenga todo en secreto. Entre la vida de un/a amigo/a y su confianza, escoja la vida.
- NO** dé soluciones simplistas. Pueden aumentar los sentimientos de incapacidad y vergüenza.
- NO** intente ayudar a la persona sin la ayuda de nadie.