

A large yellow ribbon is tied in a loop on the left side of the page. In the background, a hand is pressed against a window pane, with a bright sun visible through the glass. The overall color palette is warm, consisting of various shades of yellow and orange.

# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

# SE LE LLAMA A LA ACCIÓN DE QUITARSE LA VIDA POR ACTO PROPIO.

## ES EL ACTO POR EL QUE UNA PERSONA DELIBERADAMENTE SE PROVOCA LA MUERTE.



### CONOCE LOS SÍNTOMAS DE RIESGO PARA SUICIDIO DESPUÉS DE UN EPISODIO DEPRESIVO:

- Desesperación
- Falta de esperanza en el futuro
- Ansiedad/ ataques de angustia
- Personalidad agresiva o impulsiva
- Tener en mente un intento de suicidio serio o ensayar un plan
- Hospitalización reciente por depresión o ansiedad
- Oír voces, sentir que lo persiguen o ver cosas fuera de la realidad (especialmente hospitalizados)

### SEÑALES DE ADVERTENCIA ACERCA DEL RIESGO SUICIDA:

#### SITUACIONALES

- Pérdida de una relación por rechazo o separación
- Muerte de un ser amado
- Enfermedad terminal propia o de un ser querido
- Pérdida de seguridad financiera
- Cambio drástico en la apariencia física
- Pérdida de empleo/ nuevo empleo
- Experiencias humillantes
- Pérdida de libertad o aprisionamiento

#### EMOCIONALES

- Depresión
- Trastorno bipolar
- Desesperanza
- Desamparo
- Duelo no resuelto
- Disgusto o frustración
- Alteración por drogas
- Irritabilidad, intolerancia o desesperación inusual

#### CONDUCTUALES

- Adquirir arma de fuego
- Almacenar medicamentos
- Dejar de realizar actividades que disfrutaba hacer
- Hacer o cambiar testamentos
- Mayor interés en tema de suicidio
- Regalar pertenencias
- Aislamiento
- Conductas autodestructivas

#### VERBALES

- Comentarios directos
- “Quisiera estar muerto/a”
- “Si no fuera por mis hijos, me suicidaría”
- “Quisiera tener el valor de suicidarme”
- “Odio la vida” “Ya no me importa nada”
- “¿Para qué seguir intentándolo?”
- “Todo está mal” “Nada mejorará”

# LA IDEA SUICIDA SE COMUNICA A OTROS

En los **adolescentes** el **54%** comunican sus intenciones a sus familiares y amigos, muchas veces a través de su conducta más que con palabras.

El **58%** de las **personas adultas mayores** realizan comentarios comunicando sus intenciones o su falta de motivación para vivir a sus médicos de atención primaria.

## LA PREVENCIÓN INICIA CONTIGO

**Si tú o un conocido presentan alguno de estos síntomas...**

- Síntomas observables de depresión
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas
- Impulsividad reciente o toma de riesgos innecesarios
- Amenazas de suicidarse o expresar deseo de morir
- Regalar pertenencias muy valiosas o significativas
- Adquirir un arma de fuego u otros medios para suicidarse
- Rabia o coraje inesperado o injustificado

# ¡CONTÁCTANOS!

## Podemos ayudarte:

### DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

Teléfono: (662) 381 71 10, 381 71 11

### HOSPITAL PSIQUIÁTRICO CRUZ DEL NORTE

Blvd. Luis Donaldo Colosio y Quintero Arce, Col. El Llano

Teléfono: (662) 381 71 16, 381 71 17, 381 71 18 y 381 71 19

### Centro Integral de Salud Mental (CISAME)

#### CISAME Hermosillo

Cabo San Lucas entre Pedro Ascencio y Profra. Francisca Maytorena, Col. La Floresta

Teléfono: (662) 118 80 17

#### CISAME Nogales

Moctezuma y 5 de febrero, Col Centro

Teléfono: (631) 209 98 18

#### CISAME Navojoa

Talamante y Sor Juana Inés de la Cruz S/N, Col. Constitución

Teléfono: (642) 421 20 84

### NÚMERO DE INTERVENCIÓN EN CRISIS



# PANORAMA EN SONORA

**4<sup>to.</sup>**

**LUGAR**

en tasa de suicidio  
a nivel nacional.



**LAS MUJERES**  
lo intentan  
más veces



**LOS HOMBRES**  
quienes lo  
logran más  
rápido.

**ES LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE** en los jóvenes y está muy relacionada con la primera causa de muerte que son los accidentes.

**FACTORES DESENCADENANTES MÁS COMUNES SON:**

- Discusión de pareja
- Adicciones.
- Depresión