
EL SUICIDIO EN LOS ESTADOS UNIDOS: preguntas frecuentes

El suicidio es un problema importante de salud pública en los Estados Unidos y una de las principales causas de muerte en este país. Las consecuencias del suicidio van más allá de la persona que se quita la vida, ya que puede tener un efecto duradero sobre la familia, los amigos y las comunidades. Esta hoja de datos, elaborada por el **Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés)**, puede ayudarlo a usted, o a un amigo o familiar, a reconocer las señales y los síntomas, los factores de riesgo y las señales de aviso, y las investigaciones en curso sobre el suicidio y la prevención del suicidio.

Si usted conoce a alguien que está pasando por una crisis: Llame a Lifeline, la línea de ayuda gratuita de la **Red Nacional de Prevención del Suicidio** al **1-888-628-9454**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Este servicio está disponible para todo el mundo. Las personas con problemas auditivos que tienen TTY pueden comunicarse con la Red llamando al **1-800-799-4889**. Todas las llamadas son confidenciales. Comuníquese directamente con los medios sociales si le preocupan los mensajes que escribe algún amigo en uno de los medios sociales o llame al 9-1-1 si es una emergencia. Aprenda más en el sitio web de la Red Nacional de Prevención del Suicidio. La línea de crisis para mensajes de texto es otra opción que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. **Envíe un mensaje de texto al 741741.**



National Institute
of Mental Health

¿Qué es el suicidio?

El **suicidio** es cuando una persona se hace daño con la intención de quitarse la vida y muere como resultado de sus acciones. Al referirse a una muerte por suicidio, lo mejor es evitar el uso de términos como “cometer suicidio” o “suicidio exitoso”, ya que estos términos a menudo tienen connotaciones negativas.

Un **intento de suicidio** es cuando alguien se hace daño con la intención de quitarse la vida, pero no muere debido a sus acciones.

¿Quién corre riesgo de suicidarse?

El suicidio no discrimina. Las personas de todas las edades y grupos étnicos pueden correr riesgo.

Los principales factores de riesgo para el suicidio son:

- Intento previo de suicidio
- Depresión y otros trastornos de la salud mental
- Problemas de abuso de drogas y otras sustancias
- Antecedentes familiares de trastornos mentales o de abuso de sustancias
- Antecedentes familiares de suicidio
- Violencia familiar, incluido el abuso físico o sexual
- Presencia de pistolas u otras armas de fuego en el hogar
- Reclusión o encarcelación (estar preso o en la cárcel)
- Exposición al comportamiento suicida de otros, como de un miembro de la familia, un compañero o una figura de los medios de comunicación
- Enfermedades médicas
- Edad de 15 a 24 años o mayor de 60 años

Sin embargo, aún entre las personas que tienen factores de riesgo de suicidio, la mayoría no intenta suicidarse. Sigue siendo difícil predecir quién actuará sobre sus pensamientos suicidas.

¿Hay ciertos grupos de personas que corren mayor riesgo que otros?

De acuerdo con los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)**, los hombres tienen más probabilidad de morir por suicidio que las mujeres, pero las mujeres son más propensas a intentar suicidarse. Los hombres son más propensos a usar métodos más letales, como armas de fuego o asfixia. Las mujeres son más propensas a intentar el suicidio por envenenamiento.

Según el CDC, ciertos **subgrupos demográficos también corren un mayor riesgo**. Por ejemplo, los jóvenes y las personas de mediana edad de origen indígena americano o que son nativos de Alaska tienen la tasa más alta de suicidio, seguidos de los hombres de mediana edad y mayores de raza blanca no hispanos. Los afroamericanos tienen la tasa de suicidio más baja y los hispanos tienen la segunda más baja. La excepción a esto son los niños más jóvenes. Los niños afroamericanos menores de 12 años tienen una tasa de suicidio más alta que los niños blancos. Si bien los preadolescentes y los adolescentes más jóvenes de raza blanca tienen una tasa de suicidio más baja que los adolescentes mayores, ha habido un aumento significativo en la tasa de suicidio en los niños de 10 a 14 años. El suicidio se clasifica como la segunda causa de muerte para este grupo de edad, con 425 muertes por año. Supera la tasa de mortalidad por accidentes de tráfico, que es la causa de muerte más común entre los jóvenes.

¿Desea más datos y estadísticas? Para ver las estadísticas más recientes sobre el suicidio y para más información sobre el riesgo de suicidio, visite el sitio web de los CDC en www.cdc.gov/ViolencePrevention/suicide/index.html (inglés).

¿Por qué algunas personas tienen tendencias suicidas, mientras que otras con factores de riesgo similares no las tienen?

La mayoría de las personas que tienen los factores de riesgo de suicidio no se quitan la vida. Sin embargo, el riesgo de suicidio es complejo. Las investigaciones sugieren que las personas que intentan suicidarse pueden pensar, tomar decisiones y reaccionar a acontecimientos de una manera diferente de aquellas que no intentan suicidarse. Estas diferencias ocurren más a menudo si una persona también tiene un trastorno como la **depresión**, el abuso de sustancias, la ansiedad, el trastorno límite de la personalidad o la psicosis. Es importante tener en cuenta los factores de riesgo. Sin embargo, si alguien tiene *señales de aviso* de que puede estar contemplando suicidarse, puede correr mayor peligro y requerir atención inmediata.

¿Cuáles son las señales de aviso del suicidio?

Los comportamientos que se enumeran a continuación pueden ser señales de aviso de que alguien está contemplando suicidarse:

- Hablar de querer morir o querer quitarse la vida
- Hablar de sentirse vacío, desesperado o no tener una razón para vivir
- Planear o buscar una forma de suicidarse, como investigar en línea, acumular píldoras o haber recientemente adquirido cosas potencialmente letales (por ejemplo, armas de fuego, cuerdas)
- Hablar de tener un sentimiento grande de culpa o vergüenza
- Hablar de sentirse atrapado o de que no hay una solución a su problema
- Sentir un dolor insoportable sea físico o emocional
- Hablar de ser una carga para los demás
- Consumir alcohol o drogas con más frecuencia
- Actuar ansioso o agitado
- Apartarse de los familiares y amigos
- Cambiar los hábitos de alimentación o de sueño
- Mostrar rabia o hablar de buscar venganza
- Tomar riesgos que podrían conducir a la muerte, como conducir imprudentemente
- Hablar o pensar sobre la muerte a menudo
- Mostrar cambios de humor extremos y repentinos de muy triste a muy tranquilo o feliz
- Regalar sus posesiones importantes
- Despedirse de los amigos y los familiares
- Poner los asuntos en orden o hacer un testamento

¿Las personas amenazan con quitarse la vida para llamar la atención?

Los pensamientos o acciones suicidas son una señal de extrema angustia y un aviso de que se necesita ayuda. No ignore ninguna señal de aviso o síntoma de que la persona pueda estar pensando en suicidarse. Toda mención de suicidio debe tomarse en serio y requiere atención. Amenazar con quitarse la vida no es una respuesta normal al estrés y no debe tomarse a la ligera.

Si usted le pregunta a alguien si está pensando suicidarse, ¿le estará dando la idea de hacerlo?

Preguntarle a alguien sobre el suicidio no es perjudicial. Existe un mito frecuente de que preguntarle a alguien si está pensando en quitarse la vida puede ponerle la idea en la cabeza. Esto no es verdad. Existen varios estudios que han examinado esta preocupación y se ha demostrado que preguntar a las personas sobre sus pensamientos y conductas suicidas no induce al suicidio ni aumenta dichos pensamientos y conductas. De hecho, preguntarle a alguien directamente, “¿Estás pensando en suicidarte?”, puede ser la mejor manera de comprobar si la persona corre riesgo de quitarse la vida.

¿Qué debo hacer si estoy en crisis o si conozco a alguien que está considerando quitarse la vida?

Si usted o alguien que conoce tiene señales de aviso o síntomas de querer suicidarse, especialmente si hay un cambio en el comportamiento o un nuevo comportamiento, **consiga ayuda lo más pronto posible.**

Con frecuencia, los familiares y los amigos son los primeros en reconocer las señales de aviso de que alguien está contemplando suicidarse y pueden ser los primeros en tomar medidas para ayudar a la persona en riesgo a buscar tratamiento con alguien que se especialice en diagnosticar y tratar problemas de salud mental. Si alguien le dice que se quiere suicidar, ¡no lo deje solo! Nunca prometa a nadie que usted mantendrá sus pensamientos suicidas en secreto. Asegúrese de contarle a un amigo o familiar de confianza, o si usted es un estudiante, a un adulto con quien se sienta cómodo. También puede comunicarse con alguno de los recursos de ayuda que se detallan a continuación.

¿Cómo pueden los médicos y otros proveedores de atención médica desempeñar un papel en la prevención del suicidio?

Los proveedores de atención médica pueden ayudar a evitar el suicidio cuando comprenden los factores de riesgo y usan terapias o tratamientos basados en la evidencia. Además, **The Joint Commission** (la comisión que acredita las organizaciones de cuidados de la salud) recomienda que se evalúe a todos los pacientes en todos los entornos médicos para detectar si tienen riesgo de suicidarse, utilizando herramientas validadas específicas al entorno y al grupo poblacional del paciente.

Se debe advertir a los médicos que ya no es aceptable hacer un contrato con los pacientes para su seguridad (“contract for safety”). Se ha demostrado que planear para la seguridad del paciente a través del manejo de futuros pensamientos suicidas y la restricción de los medios (es decir, eliminar o garantizar el almacenamiento seguro de los elementos potencialmente letales) es una manera eficaz de evitar el suicidio. Los proveedores de atención médica pueden encontrar recursos educativos en inglés en el sitio web de **Zero Suicide** y noticias en inglés sobre las últimas investigaciones en el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov.

¿Qué pasa si alguien está publicando mensajes suicidas en las redes sociales?

Saber cómo obtener ayuda para un amigo que publica mensajes sobre el suicidio en las redes sociales puede salvarle la vida. Muchas de las redes sociales tienen un proceso para reportar contenido suicida y obtener ayuda para la persona que ha publicado el mensaje. Además, muchos de los sitios de redes sociales usan sus capacidades analíticas para identificar y ayudar a reportar los mensajes suicidas. Cada uno ofrece diferentes opciones sobre cómo responder si usted ve algún mensaje preocupante sobre el suicidio. Por ejemplo:

- El sitio web de Facebook para la Prevención del Suicidio se encuentra en www.facebook.com/help/594991777257121/ [use los términos de busca “suicide” o “suicide prevention”].
- Instagram usa herramientas automatizadas en su aplicación para ofrecer recursos de ayuda. También se las pueden encontrar en línea en <https://help.instagram.com> [use los términos de búsqueda “suicidio”, “auto agresión”, “prevención de suicidio”, “suicide”, “self-injury,” o “suicide prevention”].
- La sección de ayuda de Snapchat brinda orientación en <https://support.snapchat.com> [use los términos de búsqueda “suicidio” o “prevención de suicidio” o “suicide” o “suicide prevention”] y escoja un país.
- La página web de Tumblr de recursos de consejería y prevención se encuentra en <https://tumblr.zendesk.com> [use los términos de búsqueda “counseling” o “prevention” y después haga clic en “Counseling and prevention resources”].
- Las mejores prácticas de Twitter para enfrentar el hacerse daño o quitarse la vida están en <https://support.twitter.com> [use los términos de búsqueda “suicidio”, “autolesión” o “prevención del suicidio”].
- La página web del Centro de Seguridad de YouTube se encuentra en <https://support.google.com/youtube> [use el término de búsqueda “suicide and self injury”].

Si ve mensajes o transmisiones en vivo de conductas suicidas en las redes sociales, llame al 9–1–1 o comuníquese con la línea gratuita de la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1–888–628–9454** o envíe un mensaje de texto que diga HOME al 741741, la línea de crisis para mensajes de texto. La Red está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Las personas que tienen problemas de audición y que tienen TTY pueden comunicarse con la Red al **1–800–799–4889**. Todas las llamadas son confidenciales. Este servicio está disponible para todos. Muchas personas, incluso personas extrañas, han salvado vidas al estar atentos.

¿Qué opciones de tratamiento o terapias están disponibles?

Las prácticas eficaces de intervención de suicidio se basan en los resultados de la investigación y se prueban para ver cómo varios programas benefician a varios grupos específicos de personas. Por ejemplo, las investigaciones han demostrado que el trastorno límite de la personalidad es un factor de riesgo para el comportamiento suicida y existen programas que son eficaces para reducir los intentos de suicidio.

Entre las investigaciones sobre el suicidio que el **NIMH** ha apoyado, está la investigación sobre las estrategias que han dado buenos resultados con aquellas personas que tienen problemas de salud mental relacionados con el suicidio, como la **depresión** y la ansiedad. Estas incluyen principalmente diferentes tipos de psicoterapia (como la terapia cognitivo-conductual o la terapia dialéctica-conductual). El NIMH también lleva a cabo investigaciones sobre las herramientas de detección del riesgo de suicidio para que los médicos de atención primaria las usen como una guía para evaluar el riesgo de suicidio en sus pacientes.

Para información básica en inglés sobre psicoterapias y medicamentos, visite el sitio web del NIMH (www.nimh.nih.gov/health). Para la información más actualizada en inglés sobre los diferentes medicamentos, sus efectos secundarios y advertencias, visite el sitio web de la **Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)**.

¿Busca un proveedor de salud mental en su área?

Para información general sobre la salud mental o para localizar servicios de tratamiento en su área, llame a la línea de ayuda de remisiones a tratamientos de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al 1–800–662–4357 (1–800–662–HELP). SAMHSA también tiene un **localizador de tratamientos de salud conductual** (en inglés) en su sitio web donde puede buscar tratamientos por área.

Cómo hablar con su médico

Con frecuencia, no se toca el tema del suicidio en las visitas médicas en las que los síntomas físicos son más importantes. Si está contemplando el suicidio, infórmele a su proveedor de atención médica. Al hacerle preguntas y darle información a su médico u otro proveedor de atención médica, usted puede ayudar a mejorar la atención que recibe. Hablar con su médico genera confianza y lleva a mejores resultados, calidad, seguridad y satisfacción. Visite el sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica para obtener sugerencias sobre

cómo hablar con su médico en www.ahrq.gov/patients-consumers (en inglés) o <https://www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol/index.html> (en español).

¿Dónde puedo aprender sobre las investigaciones sobre el suicidio?

El **NIMH** está comprometido en apoyar las investigaciones para mejorar la capacidad para identificar quién está en riesgo de suicidio y desarrollar tratamientos eficaces para las personas que corren riesgo. Como líder del gobierno en la **Agenda de investigación priorizada para la prevención del suicidio** de la **Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio**, el NIMH ha ayudado a dar forma a las prioridades investigativas en la prevención del suicidio. Por ejemplo, los investigadores apoyados por el NIMH continúan estudiando:

- Los factores de riesgo a largo plazo, como acontecimientos traumáticos durante la infancia
- Los factores de riesgo inmediatos, como problemas de salud mental y acontecimientos recientes
- Cómo los genes pueden aumentar el riesgo de suicidio o hacer que alguien sea más resistente a las pérdidas y las dificultades
- Terapias para pacientes con depresión resistente al tratamiento e ideación suicida activa (por ejemplo, infusiones de ketamina)
- Instrumentos para detectar ideación y comportamiento suicida

Visite el sitio web de NIMH para obtener más información en inglés sobre las **prioridades de investigación** del NIMH y las **investigaciones recientes sobre la prevención del suicidio**.

Para información adicional en inglés sobre los esfuerzos de prevención del suicidio, visite el sitio web de Zero Suicide: <http://zerosuicide.sprc.org>.

¿Qué son los ensayos clínicos?

Los ensayos clínicos son estudios de investigación que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y trastornos. El objetivo de los ensayos clínicos es determinar si una nueva prueba o terapia funciona y si es segura. Aunque los pacientes pueden beneficiarse de formar parte de un ensayo clínico, los participantes deben saber que el objetivo principal del ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todo el país llevan a cabo muchos estudios con pacientes y con voluntarios sanos. Hoy tenemos nuevas y mejores opciones de tratamiento debido a lo que hace años se descubrió en ensayos clínicos. Sea parte de los avances médicos del futuro. Hable con su médico sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y pregúntele si usted se beneficiaría de participar en uno.

- Para más información sobre los ensayos clínicos realizados en el NIMH, comuníquese con nosotros al 301–496–5645 o nimhcore@mail.nih.gov.
 - Si tiene preguntas sobre la participación en los estudios de investigación que se llevan a cabo en los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y dónde encontrarlos, comuníquese con prpl@mail.cc.nih.gov (el enlace envía un correo electrónico).
 - Para una lista de los ensayos clínicos que los NIH y otros realizan en todo el país, consulte el sitio web en inglés www.clinicaltrials.gov.
-

Cómo encontrar ayuda

Localizador de programas de tratamiento de la salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en el Internet que sirve para ayudar a encontrar establecimientos y programas de tratamiento de trastornos de la salud mental. La sección del localizador de programas de tratamiento de la salud mental indica los establecimientos que prestan servicios de salud mental a las personas con enfermedades de salud mental. Busque un establecimiento en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov/>. Para recursos adicionales, visite la página en inglés del NIMH de ayuda para las enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/health/find-help/index.shtml.

Reproducciones

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. Le animamos a reproducir y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar dudas legales o éticas, por lo que le pedimos que use las siguientes pautas:

- El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- El NIMH no provee consejos médicos ni recomendaciones de tratamiento específicos. Tampoco damos ningún tipo de referencias o remisiones. Estos materiales no se deben usar de manera que parezca que estamos haciendo recomendaciones o referencias de ese estilo.
- El NIMH solicita que las organizaciones no federales que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y “la marca”.
- Si agrega logotipos y enlaces a sitios web que no pertenezcan al gobierno federal, éstos no deben dar la impresión de ser un endoso del NIMH de algún producto o servicio comercial en particular, ni de algún servicio o tratamiento médico.
- Las fotografías de esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas o del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH llamando al **1-866-615-6464** o envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.

Para más información

Para más información sobre el suicidio, visite **MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina)** en <http://medlineplus.gov> (inglés) o <http://medlineplus.gov/spanish> (español)

Si desea obtener información sobre los ensayos clínicos, visite **ClinicalTrials.gov** en <http://www.clinicaltrials.gov> (en inglés) o los **NIH** en <http://salud.nih.gov/investigacion-clinica/> (en español)

Si desea más información sobre los problemas que afectan la salud mental, o para averiguar sobre recursos e investigaciones relacionados a la salud mental, visite el sitio web del NIMH en <http://www.nimh.nih.gov> (en inglés) o <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (en español).

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfonos: 301-443-4513 o 1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos: 301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. STR 18-6389

