

Suicidio Prevención

Conozca los signos de advertencia y cuando buscar ayuda



Las personas que están deprimidas o sienten presiones abrumadoras tienen un mayor riesgo de suicidio. El primer paso para conseguir el apoyo necesario es acudir a un consejero o profesional de salud mental. No lo dudes llamar a una línea directa de prevención del suicidio para obtener orientación sobre los próximos pasos. Con la intervención y el cuidado adecuados, es posible superar las crisis suicidas y recuperar el sentido de esperanza.

No demore en buscar ayuda si usted o alguien a quien conoce está experimentando cualquiera de los signos siguientes:

- **Hablar o escribir acerca del suicidio** incluyendo insinuaciones tales como “Estarán mejor sin mí”
- **Aislamiento de amigos o familiares**, decir o sentir cosas como “Simplemente no me comprenden”
- **Un acontecimiento doloroso de la vida** como la pérdida de una relación
- **Expresar desesperanza, rabia, deseos de venganza**, o sentirse atrapado, inútil o culpable
- **Cambios en el comportamiento** entre los cuales tenemos desinterés en actividades placenteras o regalar posesiones apreciadas
- Tomar medidas tales como **buscar acceso a un arma, píldoras** u otros medios para hacerse daño



Llámenos para obtener ayuda.

Si siente tristeza continua o tiene problemas personales, familiares o de vida, Health Advocate lo guiará hacia el apoyo y los recursos adecuados.

Hay ayuda disponible. ¡Alcanzar!

Si usted o un ser querido necesita ayuda de inmediato o en una crisis, llame al 911. También puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para el Suicidio y Línea de vida de crisis. Disponible 24/7/365 en cualquier idioma.



Llamada • Email • Mensaje • Chat en vivo 

 **HealthAdvocate**SM

No somos una compañía de seguros. Health Advocate no es un proveedor directo de atención médica y no está afiliado a ninguna compañía de seguros o proveedor externo. ©2024 Health Advocate HA-M-2405019-1FLY