

VIGILANTE ANTE EL SUICIDIO

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, BSHE, MS

¿Sabías que cada 26 horas alguien se suicida y cada 40 minutos alguien intenta suicidarse en Puerto Rico? Lamentablemente, el 86% de los suicidas son varones. El impacto del suicidio es más de lo que se puede pensar. Por cada persona que se suicida, hay de 10 a 20 personas que se ven afectadas: la familia, los amigos y la comunidad. Según la Comisión para la Prevención del Suicidio del Departamento de Salud, los jóvenes entre las edades de 13-18 años, las personas que consumen drogas y alcohol, las personas con dolor crónico, los varones y los adultos son los que están a mayor riesgo.

Conoce las señales de peligro.

- Comportamiento agresivo: irritabilidad, coraje.
- Comportamiento pasivo, aislamiento.
- Uso de alcohol y drogas.
- Cambios en los hábitos de comer.
- Cambios repentinos en el estado de ánimo.
- Poco interés en el empleo.
- Incapacidad para concentrarse.
- Pérdida o ausencia de amigos.
- Tristeza constante.
- Pérdida de una persona significativa.
- Pérdida de algo importante: trabajo o posesiones.
- Obsesión con la muerte.
- Repartir objetos muy queridos.
- Hablar o hacer un testamento.
- Hablar o hacer dibujos sobre la muerte.
- Hacer expresiones de desesperanza y desesperación: *“Toda mi vida ha sido inútil”, “Estoy cansado(a) de luchar”, “Lo mío no tiene solución”, “Quiero terminar con todo”, “Me gustaría desaparecer”, “Quiero descansar”, “No merece la pena seguir viviendo”, “Nadie me quiere y es mejor morir”,* entre otros.

Podemos ayudar a evitar el suicidio. Toma en serio cualquier amenaza o intento suicida. Nunca juzgues, regañes, prediques o hagas bromas sobre la situación. Déjale saber a la persona que deseas ayudarle y no lo dejes solo(a). Asegúrate que reciba ayuda profesional. Puedes llamar a:

**Línea PAS:
1-800-981-0023**

Disponible 24 horas los siete días de la semana.