

# Programa CARES

Respuesta de Evaluación de Crisis y Servicios Reforzados

## Prevención del suicidio

### Factores de riesgo de la depresión:

- Antecedentes familiares y genética
- Estrés crónico
- Historial de trauma
- Género
- Mala alimentación
- Duelo o pérdida no resuelta
- Rasgos de personalidad
- Uso de medicamentos y sustancias



### Circunstancias que aumentan el riesgo de suicidio:

**Factores de riesgo individuales** - Estos factores personales contribuyen al riesgo:

- Intento de suicidio previo
- Antecedentes de depresión y otras enfermedades mentales
- Enfermedades graves como el dolor crónico
- Problemas penales/legales
- Problemas o pérdida de empleo/financieros
- Tendencias impulsivas o agresivas
- Uso indebido de sustancias
- Historia actual o previa de experiencias adversas en la infancia
- Sensación de desesperanza
- Violencia, victimización y/o perpetración



### Señales de advertencia de la depresión:

- Sentimientos de impotencia y desesperanza
- Pérdida de interés por las actividades cotidianas
- Cambios en el apetito o de peso
- Cambios en el sueño
- Enojo o irritabilidad
- Pérdida de energía
- Retracción
- Comportamiento imprudente



### Factores de riesgo en las relaciones

Estas experiencias dañinas o hirientes dentro de las relaciones contribuyen al riesgo:

- Bullying
- Historial de suicidio en la familia o en un ser querido
- Pérdida de relaciones
- Relaciones muy conflictivas o violentas
- Aislamiento social

## Señales de advertencia de un suicidio:

Si alguien está en riesgo de un suicidio, usted puede estar atento a las señales de advertencia, incluyendo:

- Hablar de ser una carga
- Estar aislado
- Aumento de la ansiedad
- Hablar de sentirse atrapado o con un dolor insoportable
- Aumento del consumo de sustancias
- Buscar una forma de acceder a medios letales
- Aumento de la ira o cólera
- Cambios extremos de humor
- Expresar desesperanza
- Dormir muy poco o demasiado
- Hablar o publicar sobre el deseo de morir
- Hacer planes para cometer un suicidio



## ¿Necesita ayuda? ¿Conoce a alguien que la necesite?

Póngase en contacto con la **línea de prevención del suicidio y crisis 988** si está sufriendo un trastorno relacionado con la salud mental o está preocupado por un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.

- Llame o envíe un mensaje de texto a **988**
- Chatee en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

No tenga miedo de preguntar: “¿Tienes pensamientos suicidas?” Los estudios demuestran que preguntar a los amigos y familiares en riesgo si están pensando en el suicidio no aumenta los pensamientos suicidas.

- Al preguntar, no le está metiendo ideas en la cabeza. Al contrario, preguntar le dará información valiosa sobre cómo proceder y ayudar.

Si la respuesta es **afirmativa**, aquí hay otras preguntas que se pueden hacer para recolectar información:

- ¿Ha pensado en cómo lo haría?
- ¿Tiene lo que necesita para llevar a cabo su plan?
- ¿Sabe cuándo lo llevará a cabo?

## ¿Cómo puede proporcionar apoyo?

- Escuchar y mantener la calma
- Validar y no juzgar
- Evitar tratar de ofrecer soluciones rápidas
- Evitar desestimar los problemas que perciben

- Una persona o un cuidador pueden ponerse en contacto con el centro de detección del condado si se necesita un examen de crisis de salud mental.

- Si alguien corre el riesgo de intentar suicidarse en este momento, llame inmediatamente al departamento de policía local o al **911**. El peligro inminente incluye situaciones en las que la persona está en posesión de un arma, pastillas u otros medios para seguir con el suicidio.

- Para referir a un cliente para que reciba ayuda de **CARES**, póngase en contacto con nuestra línea de atención 24 horas al día, 7 días a la semana, llamando al **1-888-393-3007**

Fuente de contenido:

[Risk and Protective Factors | Suicide | CDC](#)  
[What to Say to Someone Who Is Suicidal \(verywellmind.com\)](#)

