

# PREGUNTAS FRECUENTES sobre el suicidio

---

**El suicidio es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos y un importante problema de salud pública. Cuando una persona se suicida, la familia, los amigos y las comunidades sienten sus efectos. Este folleto puede ayudarlo a usted, a un amigo o a un familiar a aprender más sobre los signos de advertencia del suicidio, las formas de ayudar a prevenirlo y las opciones eficaces de tratamiento.**

---

## **SI CONOCE A ALGUIEN QUE ESTÁ EN CRISIS:**

Llame en inglés o en español al **988**, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, o si habla inglés, también puede enviar un mensaje de texto al **988** o puede chatear en el sitio web **988lifeline.org**. Esta línea ofrece apoyo gratuito y confidencial a personas en crisis de suicidio o angustia emocional 24 horas al día, 7 días a la semana en todo los Estados Unidos.

En situaciones potencialmente mortales, llame al **911**.



National Institute  
of Mental Health

## ¿Qué es el suicidio?

---

El **suicidio** ocurre cuando las personas se hacen daño a sí mismas con el propósito de terminar con su vida y, como resultado, fallecen.

Un **intento de suicidio** es cuando las personas se lastiman con el propósito de terminar con su vida, pero no mueren.

Evite el uso de términos como “cometer suicidio”, “suicidio exitoso” o “suicidio fallido” cuando se refiera al suicidio y los intentos de suicidio, ya que a menudo estos términos tienen connotaciones negativas.

## ¿Quién está en riesgo de suicidarse?

---

Las personas de todos los géneros, edades y etnias pueden correr riesgo de suicidio.

Los principales factores de riesgo de suicidio son:

- antecedentes de intentos de suicidio;
- depresión, otros trastornos mentales o trastorno por consumo de sustancias;
- dolor crónico;
- antecedentes familiares de un trastorno mental o por consumo de sustancias;
- antecedentes familiares de suicidio;
- exposición a violencia familiar, lo que incluye abuso físico o sexual;
- presencia de pistolas u otras armas de fuego en el hogar;
- liberación reciente de la prisión o la cárcel;
- exposición, ya sea directa o indirectamente, a la conducta suicida de otros, como familiares, compañeros o celebridades.

La mayoría de las personas que tienen factores de riesgo de suicidio no intentarán suicidarse, pero es difícil saber quién actuará sobre sus pensamientos suicidas. Aunque es importante tener en cuenta los factores de riesgo de suicidio, una persona que muestra signos de advertencia de querer quitarse la vida puede tener un mayor riesgo de correr peligro y necesitar atención inmediata.

Los eventos estresantes de la vida (como la pérdida de un ser querido, problemas legales o dificultades financieras) y los factores estresantes interpersonales (como vergüenza, acoso, intimidación, discriminación o problemas en las relaciones) pueden contribuir al riesgo de suicidio.

## ¿Cuáles son los signos de advertencia del suicidio?

---

Los signos de advertencia de que alguien puede estar en riesgo inmediato de intentar suicidarse incluyen:

- Hablar de querer morir o desear matarse.
- Hablar de sentirse vacío o desesperado, o de no tener motivos para vivir.
- Hablar de sentirse atrapado o pensar que no hay ninguna solución.
- Sentir un dolor físico o emocional insoportable.
- Hablar de ser una carga para los demás.
- Alejarse de familiares y amigos.
- Regalar posesiones importantes.
- Decir adiós a amigos y familiares.
- Poner sus asuntos en orden, como hacer un testamento.
- Asumir grandes riesgos que podrían resultar en la muerte, como conducir extremadamente rápido.
- Hablar o pensar en la muerte con frecuencia.

Otros signos de advertencia graves de que alguien puede estar en riesgo de intentar suicidarse incluyen:

- Mostrar cambios extremos en el estado de ánimo, pasando repentinamente de estar muy triste a sentirse muy tranquilo o feliz.
- Hacer planes o buscar formas de suicidarse, como buscar métodos letales en línea, acumular pastillas o comprar un arma.
- Hablar de sentirse muy culpable o avergonzado.
- Consumir alcohol o drogas con más frecuencia.
- Mostrarse ansioso o agitado.
- Cambiar los hábitos alimenticios o de sueño.
- Mostrar furia o hablar de buscar venganza.

## ¿Cómo difieren las tasas de suicidio entre diferentes grupos de personas?

---

Hay datos que muestran que las tasas de intentos de suicidio y las muertes por suicidio varían según características como la edad, el género, la raza, la etnia y la ubicación geográfica. Las estadísticas más recientes sobre el suicidio e información adicional sobre el riesgo de suicidio están disponibles en los sitios web en inglés de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en [www.cdc.gov/suicide](http://www.cdc.gov/suicide) y del Instituto Nacional sobre la Salud Mental (NIMH, por sus sigla en inglés) en [www.nimh.nih.gov/suicidestats](http://www.nimh.nih.gov/suicidestats).

## ¿Qué opciones de tratamiento y terapias hay disponibles?

---

Existen intervenciones eficaces basadas en evidencia para ayudar a las personas que están en riesgo de suicidio:

- **Terapia cognitivo-conductual:** Este tipo de psicoterapia puede ayudar a las personas a aprender nuevas formas de sobrellevar las experiencias estresantes. La terapia cognitivo-conductual les ayuda a aprender a reconocer sus patrones de pensamiento y a considerar acciones alternativas cuando surgen pensamientos suicidas.
- **Terapia dialéctica conductual:** Este tipo de psicoterapia ha demostrado que reduce las conductas suicidas en adolescentes. También se ha demostrado que disminuye la tasa de intentos de suicidio en adultos con trastorno límite de la personalidad, una enfermedad mental caracterizada por un patrón continuo de estados de ánimo, autoimagen y comportamiento variables que a menudo generan acciones impulsivas y problemas en las relaciones. Un terapeuta capacitado en terapia dialéctica conductual puede ayudar a la persona a reconocer cuando sus sentimientos o acciones son perjudiciales o nocivos para la salud y enseñarle habilidades que pueden ayudarle a afrontar con mayor eficacia las situaciones angustiantes.
- **Estrategias breves de intervención:** Diversas investigaciones han demostrado que la elaboración de un plan de seguridad o un plan de respuesta a una crisis, con instrucciones específicas sobre qué hacer y cómo obtener ayuda cuando se tienen pensamientos suicidas, puede ayudar a reducir el riesgo de que una persona actúe sobre sus pensamientos suicidas. También se ha demostrado que mantenerse en contacto y dar seguimiento con las personas que están en riesgo de suicidio ayuda a reducir el riesgo de futuros intentos de suicidio. Las investigaciones también han demostrado que tener un lugar más seguro para guardar cualquier medio letal puede ayudar a reducir los intentos de suicidio y las muertes autoinfligidas. Además, la evaluación y el manejo colaborativos de las tendencias suicidas pueden ayudar a reducir los pensamientos suicidas.
- **Atención colaborativa:** La atención colaborativa es un enfoque en función de equipos para la atención de la salud mental. Un administrador de atención de la salud conductual trabajará con la persona, su proveedor de atención primaria y los especialistas en salud mental para establecer un plan de tratamiento. Se ha demostrado que la atención colaborativa es una forma eficaz de tratar la depresión y reducir los pensamientos suicidas.

## ¿Qué debo hacer si estoy pasando dificultades o si alguien que conozco tiene pensamientos suicidas?

---

**Si observa signos de advertencia de suicidio, especialmente un cambio de conducta o un comportamiento nuevo y preocupante, busque ayuda lo antes posible.**

Por lo general, los familiares y los amigos son los primeros en reconocer los signos de advertencia del suicidio y pueden dar el primer paso para ayudar a un ser querido a encontrar un tratamiento de salud mental.

Si alguien le dice que se va a suicidar, no lo deje solo. No prometa que mantendrá en secreto sus pensamientos suicidas; dígaselo a un amigo, familiar u otro adulto de confianza.

**Llame al 911** si existe una situación potencialmente mortal.

También puede:

- **Llamar al 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis para ayuda en español o inglés.**
- **Enviar un mensaje de texto en inglés al 988.**

La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis ofrece apoyo confidencial 24 horas al día a cualquier persona en crisis de suicidio o angustia emocional. Llame en español o inglés, o envíe un mensaje de texto en inglés, al **988** para comunicarse con un consejero de crisis capacitado. También hay apoyo disponible en inglés a través de chat en el sitio web [988lifeline.org](https://988lifeline.org).

## ¿Qué pasa si leo mensajes suicidas en las redes sociales?

---

Saber cómo obtener ayuda cuando alguien publica mensajes suicidas puede ayudar a salvar una vida. Muchos sitios de las redes sociales cuentan con un proceso para obtener ayuda para la persona que publica el mensaje. Para obtener más información en inglés, visite el sitio web del 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, sobre seguridad y apoyo en las redes sociales en <https://988lifeline.org/help-someone-else/safety-and-support-on-social-media>.

**Si lee un mensaje o ve contenido de transmisión en vivo que sugiere que alguien está participando activamente en una conducta suicida**, puede comunicarse con el equipo de seguridad de la empresa de esa red social. Ellos se comunicarán con esa persona para que se contacte con la ayuda que necesita.

## **¿Preguntarle a alguien sobre el suicidio les mete esa idea en la cabeza?**

---

No. Diversos estudios han demostrado que preguntar a las personas sobre pensamientos y conductas suicidas no ocasiona ni aumenta estos pensamientos. Preguntarle a alguien directamente: “¿Estás pensando en suicidarte?” puede ser la mejor manera de identificar a alguien en riesgo de suicidio.

## **¿“Amenazan” las personas con suicidarse para llamar la atención?**

---

Los pensamientos o las acciones suicidas son un signo de angustia extrema y un indicador de que alguien necesita ayuda. Hablar de querer suicidarse no es una respuesta usual al estrés. Toda conversación sobre el suicidio debe tomarse en serio y requiere atención inmediata.

## **¿Cómo puedo encontrar ayuda para inquietudes sobre la salud mental?**

---

Si tiene alguna preocupación sobre su salud mental, informe a su médico u otro proveedor de atención médica. Su proveedor escuchará sus inquietudes y puede ayudarlo a determinar cuáles serían los próximos pasos a tomar. Encuentre consejos para hablar con su médico sobre problemas de la salud mental en [www.nimh.nih.gov/consejosparahablar](http://www.nimh.nih.gov/consejosparahablar).

Para encontrar servicios de tratamiento para la salud mental en su área, llame a la Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al 1-800-662-4357, o bien, visite su sitio web en inglés en <https://findtreatment.samhsa.gov>. También puede enviar un mensaje de texto con su código postal al 43578.

## ¿Dónde puedo obtener información acerca de las investigaciones del NIMH sobre el suicidio?

---

El NIMH apoya investigaciones prometedoras que probablemente generen un impacto en la reducción del suicidio en los Estados Unidos. Las investigaciones están ayudando a mejorar nuestra capacidad para identificar a las personas en riesgo de suicidio y para desarrollar tratamientos eficaces o mejorarlos. Los investigadores del NIMH continúan estudiando el suicidio y cómo implementar mejor los programas de prevención e intervención del suicidio en diferentes entornos, como dentro de la atención médica, las comunidades, las escuelas y el sistema judicial.

Para obtener más información en inglés sobre las prioridades de investigación del NIMH y las investigaciones recientes sobre la prevención del suicidio, visite el sitio web del NIMH en [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov).

Para obtener información adicional en inglés sobre los esfuerzos de prevención del suicidio, visite la Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio en <https://theactionalliance.org> y Cero Suicidio en <https://zerosuicide.sprc.org>.

## ¿Qué debo saber sobre los estudios clínicos?

---

Los estudios clínicos son estudios de investigación que buscan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones. Aunque las personas pueden beneficiarse de ser parte en un estudio clínico, los participantes deben saber que el objetivo principal de un estudio clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Hable con su proveedor de atención médica sobre los estudios clínicos, sus beneficios y riesgos, y si alguno es adecuado para usted. Para obtener más información, visite [www.nimh.nih.gov/estudiosclinicos](http://www.nimh.nih.gov/estudiosclinicos).

## Reproducciones

---

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Lo alentamos a reproducir y utilizar las publicaciones del NIMH en sus esfuerzos por mejorar la salud pública. Si usa nuestros materiales, le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en [www.nimh.nih.gov/reproducciones](http://www.nimh.nih.gov/reproducciones).

## Para más información

---

Sitio web del NIMH

[www.nimh.nih.gov/espanol](http://www.nimh.nih.gov/espanol) (español)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Estudios clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

[www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov) (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 1-866-615-6464\*

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

Sitios web: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (inglés) o

[www.nimh.nih.gov/espanol](http://www.nimh.nih.gov/espanol) (español)

\*Llamada gratis 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. 23-MH-6389S

Revisada en 2023