

Celebrating 75 Years! [Learn More >>](#)

## Prevención del suicidio

*[This page is also available in English.](#)*

### Si usted o alguien que conoce está en crisis

Para ayuda, llame o envíe un mensaje de texto al 988, la [Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#). La línea de ayuda ofrece apoyo emocional, de forma gratuita y confidencial, a personas en crisis de suicidio o angustia emocional. Esta línea está abierta 24 horas al día, 7 días a la semana en todos los Estados Unidos y está disponible en español o en inglés. También puede obtener apoyo a través de su [chat en vivo](#). Si le preocupa lo que está publicando un amigo en las redes, comuníquese directamente con las redes sociales o llame al 911 en caso de emergencia. Ellos tienen procesos para comunicarse con la persona y ponerla en contacto con la ayuda que necesita.

### ¿Qué es el suicidio?

El suicidio es una de las principales preocupaciones de la salud pública. En términos generales, en 2021, el suicidio fue la [causa número once de muerte](#) (en inglés) en los Estados Unidos y cobró la vida de más de 48,100 personas. Si bien el suicidio es complicado y trágico, a menudo se puede prevenir. Saber las señales de advertencia del suicidio y la manera de obtener ayuda puede salvar vidas.

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

Un **intento de suicidio** es cuando las personas se lastiman con la intención 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.

### ¿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 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.

Entre los 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.

El suicidio no es una respuesta usual al estrés. **Los pensamientos o las acciones suicidas son un signo de angustia extrema y no se deben ignorar.** Si usted o alguien que conoce presenta estos signos de advertencia, busque ayuda lo antes posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o ha aumentado recientemente.

[Las siguientes son cinco medidas que puede tomar para ayudar \(#BeThe1To\) a alguien que está sintiendo dolor emocional:](#)



**PREGUNTE**

“¿Estás pensando en suicidarte?”



**MANTÉNGALA A SALVO**

Reduzca el acceso a objetos o lugares letales.



**ESTÉ PRESENTE**

Escuche atentamente y reconozca lo que la persona siente.



**AYÚDELA A ESTABLECER UNA CONEXIÓN**

Guarde el número 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis en su teléfono celular para que lo tenga a mano si lo necesita.



**MANTÉNGASE COMUNICADO**

Manténgase en contacto con la persona después de una crisis.



[nimh.nih.gov/prevencionsuicidio](https://nimh.nih.gov/prevencionsuicidio)

1. **PREGUNTE:** “¿Estás pensando en suicidarte?” No es una pregunta fácil de hacer, pero los estudios muestran que preguntar a las personas en riesgo si tienen pensamientos o deseos de morir o de matarse no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas.
2. **MANTÉNGALA A SALVO:** Reducir el acceso de la persona con pensamientos suicidas a ciertos objetos o lugares sumamente letales es parte esencial de la prevención del suicidio. Si bien hacer esto no es fácil, preguntarle a la persona en riesgo si tiene algún plan de hacerse daño y desactivar o eliminar cualquier medio letal puede marcar la diferencia.
3. **ESTÉ PRESENTE:** Escuche atentamente para enterarse de lo que la persona en riesgo está pensando y sintiendo. De hecho, las investigaciones sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio puede reducir los pensamientos suicidas en lugar de aumentarlos.
4. **AYÚDELA A ESTABLECER UNA CONEXIÓN:** Guarde el número de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (**988**) en su teléfono celular para que los tenga a mano cuando los necesite. Usted también puede ayudar a la persona con pensamientos suicidas a establecer una conexión con una persona de confianza, como un miembro de la familia, un amigo, un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.
5. **MANTÉNGASE COMUNICADO:** Mantenerse en contacto con la persona después de que tuvo una crisis o después de haber sido dada de alta de su tratamiento puede marcar la diferencia. Los estudios han demostrado que el número de muertes por suicidio disminuye cuando alguien da seguimiento con la persona en riesgo.

Las personas de todos los géneros, edades y etnicidades pueden estar en riesgo. El comportamiento suicida es complejo y no hay solo una causa que lo origina. Los principales factores de riesgo son:

- depresión u otros trastornos mentales o de consumo de sustancias;
- dolor crónico;
- historial personal de intentos de suicidio anteriores;
- antecedentes familiares de trastornos mentales o de consumo de sustancias;
- antecedentes familiares de suicidio;
- exposición a violencia familiar, incluido el maltrato físico o abuso sexual;
- presencia de pistolas u otras armas de fuego en el hogar;
- libertad reciente de un reclusorio o una cárcel;
- exposición, ya sea directa o indirectamente, a comportamientos suicidas de otros, como de sus familiares o compañeros, o de alguna celebridad.

Para personas con pensamientos suicidas, la exposición, ya sea directa o indirecta, a comportamientos suicidas de otros, como sus familiares o compañeros, o de alguna celebridad, también puede aumentar el riesgo.

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 activamente 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 a la posibilidad de suicidarse, especialmente si ocurren conjuntamente con factores de riesgo de suicidio.

A menudo, los familiares y amigos son los primeros en reconocer [los signos de advertencia sobre el suicidio](#) y ellos pueden dar el primer paso para ayudar a un ser querido encontrar tratamiento de salud mental. Si no sabe dónde empezar, consulte los recursos en la página del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) sobre [ayuda para la salud mental](#).

## Identificación de personas en riesgo de suicidio

- **Detección universal:** Diversas investigaciones han mostrado que una herramienta de detección que consiste en tres preguntas ayuda al personal de las salas de emergencia a identificar a adultos en riesgo de suicidio. Se descubrió que la evaluación de todos los pacientes, independientemente del motivo por el que llegaron a la sala de emergencias, duplicó el número de pacientes que se pudieron identificar como en riesgo de suicidio. Los investigadores calcularon que las herramientas de detección del riesgo de suicidio han logrado identificar a más de tres millones de adultos adicionales que corren peligro de suicidarse cada año.
- **Predicción del riesgo de suicidio con el uso de registros electrónicos de salud:** Los investigadores del NIMH se asociaron con el Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) y otras entidades para desarrollar programas de cómputo que podrían ayudar a identificar un mayor riesgo de suicidio entre los veteranos de las fuerzas armadas que reciben servicios de atención de salud en el VA. Otros sistemas de atención de la salud están empezando a utilizar datos provenientes de registros electrónicos de salud para también identificar a personas en riesgo de suicidio.

## ¿Qué tratamientos y terapias existen para las personas que corren riesgo de suicidarse?

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

### Intervenciones breves

- **Planificación de seguridad:** Se ha demostrado que una planificación personalizada de seguridad ayuda a reducir los pensamientos y las acciones suicidas. Los pacientes trabajan con un proveedor de cuidados de la salud para elaborar un plan

- **Llamadas de seguimiento:** Hay investigaciones que han demostrado que cuando los pacientes en riesgo reciben llamadas telefónicas de apoyo que incluyen un monitoreo del riesgo y se les anima a participar en tratamientos y comportamientos seguros, así como a buscar ayuda, su riesgo de suicidio disminuye.

## Psicoterapias

Se ha descubierto que los tipos de intervenciones psicosociales, descritos a continuación, ayudan a las personas que han intentado suicidarse y pueden evitar que hagan otro intento de suicidarse.

- La **terapia cognitivo conductual** puede ayudar a las personas a aprender nuevas formas de sobrellevar experiencias estresantes. Este tipo de terapia ayuda a las personas a reconocer sus patrones de pensamiento y a contemplar acciones alternativas cuando surgen pensamientos sobre el suicidio.
- La **terapia dialéctica conductual** ha demostrado que reduce conductas suicidas en los adolescentes. También ha quedado comprobado que este tipo de terapia reduce 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 conductas inestables que a menudo dan origen a acciones impulsivas y a problemas en las relaciones. Un terapeuta capacitado en este tipo de terapia puede ayudar a la persona a reconocer cuando sus sentimientos o acciones son perturbadores o poco saludables, y le enseña destrezas que pueden ayudarles a sobrellevar de mejor manera las situaciones desagradables..

## Medicamentos

Los medicamentos pueden beneficiar a algunas personas en riesgo de suicidio. Las personas pueden colaborar con sus proveedores de atención médica mejor medicamento, o una combinación de estos, así como la dosis adecuada. A menudo, muchas personas en riesgo de suicidio tienen alguna enfermedad mental o problema de abuso de sustancias, y pueden beneficiarse de tomar medicamentos al mismo tiempo que reciben una intervención psicosocial.

La clozapina es un medicamento antipsicótico que se usa primordialmente para tratar a persona con esquizofrenia. A la fecha, es el único medicamento con una [indicación específica de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos \(FDA, por sus siglas en inglés\)](#) para reducir el riesgo de comportamientos suicidas recurrentes en pacientes con esquizofrenia o un trastorno esquizoafectivo (en inglés).

Si le han recetado un medicamento, es importante que:

- Hable con un proveedor de atención médica para cerciorarse de que comprende los riesgos y los beneficios del medicamento que está tomando.
- No deje de tomar un medicamento sin antes hablar con su médico u otro proveedor de atención médica. Dejar de tomar repentinamente un medicamento puede hacer que los síntomas empeoren. También es posible que surjan otros efectos de abstinencia molestos o posiblemente peligrosos.
- Informe a un proveedor de atención médica de inmediato sobre cualquier preocupación por los efectos secundarios. Este profesional puede ayudar a determinar si necesita cambiar la dosis o tomar un medicamento diferente.
- Notifique cualquier efecto secundario grave a [MedWatch, el programa de la FDA para reportar eventos adversos](#), ya sea en línea o llamando al 1-800-332-1088. Usted o su proveedor de atención médica puede enviar un informe.

Para consultar la información más actualizada sobre cualquier medicamento, sus efectos secundarios y advertencias, visite el [sitio web de la FDA](#).

## 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 en coordinación 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.

Si no sabe dónde conseguir ayuda, su médico u otro proveedor de atención médica puede referirle a un profesional de salud mental con licencia, como un psiquiatra o un psicólogo. Encuentre [consejos para ayudarlo a prepararse y aprovechar al máximo su cita](#) e información sobre cómo obtener ayuda.

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) tiene un [localizador de tratamientos en línea](#) para ayudarlo a encontrar servicios de salud mental en su área.

## ¿Dónde puedo obtener información sobre 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 contextos, entre ellos, dentro de la atención médica, las comunidades, las escuelas y en entornos del sistema judicial.

Obtenga más información en inglés sobre las [prioridades de investigación](#) del NIMH y sus [investigaciones recientes sobre la prevención del suicidio](#).

## ¿Dónde puedo obtener más información sobre la prevención del suicidio?

### Folleto gratuitos y recursos que se pueden compartir

- [Preguntas frecuentes sobre el suicidio](#): Este folleto ofrece información sobre el suicidio, incluyendo factores de riesgo, síntomas y signos de advertencia, terapias y otras opciones de tratamiento, dónde encontrar ayuda para usted o para otros, e investigaciones sobre el suicidio y la prevención del suicidio.
- [Señales de advertencia sobre el suicidio](#): Esta infografía del NIMH presenta conductas y sentimientos que podrían ser señales de que alguien está pensando en suicidarse.
- [5 medidas que puede tomar para ayudar a una persona con dolor emocional](#): Esta infografía del NIMH presenta cinco medidas para ayudar a una persona con dolor emocional, a fin de prevenir el suicidio.
- [Recursos para compartir sobre la prevención del suicidio](#): Puede usar estos recursos digitales del NIMH, que incluyen gráficos y mensajes, para difundir la importancia de la prevención del suicidio y apoyar la concientización y la educación de este problema en su comunidad.

### Recursos federales

- El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos publicó la [Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio 2024](#) (en inglés), un enfoque integral de 10 años para la prevención del suicidio que brinda recomendaciones para abordar las brechas en este campo. La estrategia va acompañada de un plan de acción federal, que identifica más de 200 medidas que diferentes áreas del gobierno federal tomarán durante los próximos 3 años para apoyar esos objetivos.
- [El informe al Congreso sobre el suicidio de jóvenes afroamericanos](#) (en inglés) es una respuesta del Departamento de Salud y Servicios Humanos al informe sobre la crisis de suicidios de afroamericanos en Estados Unidos, elaborado por el Grupo de Congresistas Negros de 2019, (Ring the Alarm: The Crisis of Black Suicide in America). Este informe examina los patrones de suicidio juvenil por raza y etnia, lo que se sabe sobre las características de los jóvenes fallecidos por suicidio, información sobre factores de riesgo y protección, intervenciones y brechas de conocimiento que aún quedan.
- [Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio \(SPRC, por sus siglas en inglés\)](#). Este es el único centro de recursos con apoyo federal dedicado a promover la implementación de la Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio y es financiado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés). El sitio web está en inglés, pero tienen algunos recursos en español.
- El Plan Estratégico Nacional de Prevención del Suicidio para Indígenas Americanos y Nativos de Alaska es una iniciativa nacional que aborda la prevención del suicidio, basada en el fomento de las colaboraciones entre tribus, organizaciones tribales,



- La [página web en inglés sobre Prevención del Suicidio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\)](#) ofrece recursos para que las comunidades y los estados apoyen los esfuerzos de prevención del suicidio.
- [MedlinePlus](#) contiene información sobre el suicidio proveniente de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (NLM, por sus siglas en inglés).
- [#BeThe1To](#). Este es el mensaje de la Red Nacional de Prevención del Suicidio para correr la voz sobre las acciones que todos pueden tomar para prevenir el suicidio.
- [Preguntas para la Detección del Riesgo de Suicidio \(ASQ, por sus siglas en inglés\)](#). Este es un recurso para entornos médicos (por ejemplo, centros de emergencia, unidades médicas/quirúrgicas hospitalarias, clínicas ambulatorias, clínicas/atención primaria, etc.) que puede ayudar a médicos y enfermeros a identificar satisfactoriamente a jóvenes en riesgo de suicidio. La mayoría de los recursos están en inglés, pero la herramienta con preguntas para la detección del riesgo de suicidio está disponible en español.

## Líneas de ayuda en tiempos de crisis

- [988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#): La línea de ayuda ofrece apoyo emocional, en español o en inglés, de forma gratuita y confidencial, a personas en crisis de suicidio o angustia emocional. Esta línea está abierta 24 horas al día, 7 días a la semana en todos los Estados Unidos. Para ayuda, llame o envíe un mensaje de texto al **988** para comunicarse con un consejero de crisis capacitado o también puede obtener apoyo en inglés a través del [chat en vivo](#).
- [Línea de ayuda para los afectados por catástrofes](#): Las personas afectadas por algún desastre o tragedia pueden llamar a esta línea de ayuda, patrocinada por SAMHSA, para recibir consejería inmediata. Llame al **1-800-985-5990** (oprima el 2 para hablar en español) para comunicarse con un profesional capacitado del centro de consejería en casos de crisis dentro de la red.
- [Línea para veteranos en crisis](#): Esta línea de ayuda es un recurso gratuito y confidencial para veteranos de todas las edades y en cualquier circunstancia. Llame al **988**, y oprima el número 1, o bien, envíe un mensaje de texto al 838255. También puede [chatear en línea](#) para comunicarse con una persona que le ofrecerá ayuda 24 horas al día, 7 días a la semana (en inglés).

## Recursos para los medios de comunicación

- [Recomendaciones para reportar un suicidio](#)

Para consultar recursos y referencias adicionales sobre la prevención del suicidio, visite la [página de temas de salud del NIMH sobre prevención del suicidio en inglés](#).

Última revisión en agosto de 2024

A menos que se especifique lo contrario, la información en nuestro sitio web y en nuestras publicaciones es de dominio público y se puede reutilizar o copiar sin necesidad de pedir permiso. Sin embargo, no puede reutilizar o copiar las imágenes. Por favor [cite al Instituto Nacional de la Salud Mental](#) como la fuente. [Lea nuestra política sobre derechos de autor](#) (en inglés) para aprender más sobre nuestras pautas para reutilizar el contenido del NIMH.

## NIMH Information Resource Center

Available in English and español

**Phone:** [1-866-615-6464](tel:1-866-615-6464)

**Live Online Chat:** [Talk to a representative](#)

**Email:** [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

**Hours:** 8:30 a.m. – 5 p.m. ET, M-F

**Mail:** National Institute of Mental Health

Office of Science Policy, Planning, and Communications

6001 Executive Boulevard, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663



## Subscribe to NIMH Email Updates

Subscribe

### NIMH Resources

- [Topic Finder](#)
- [Brochures and Fact Sheets](#)
- [Contact Us](#)
- [Información en español](#)

### Policies and Notices

- [Privacy Policy](#)
- [Website Policies](#)
- [FOIA](#)
- [Accessibility](#)
- [HHS Vulnerability Disclosure](#)

### Federal Resources

- [National Institutes of Health \(NIH\)](#)
- [NIH Virtual Tour](#)
- [U.S. Department of Health and Human Services](#)
- [USA.gov](#)

The National Institute of Mental Health (NIMH) is part of NIH, a component of the U.S. Department of Health and Human Services.