



En MMM, tenemos como norte ayudarte a alcanzar un nivel de vida sano y lleno de bienestar. Si percibes en ti o en alguien más ideas contrarias a seguir viviendo, la siguiente información puede servirte de apoyo; y recuerda que estamos contigo a lo largo del camino.

Alrededor del mundo, más de 800,000 personas se suicidan cada año y muchas más lo intentan, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Más allá de las estadísticas, cada suicidio es una tragedia que tiene efectos duraderos para familiares, amigos y la comunidad.

El comportamiento suicida es cualquier acción destructiva, intencionada, con consecuencias potenciales graves en que se pone en riesgo la vida propia, y que comienza con la idea o el deseo de morir, pasando por amenazas, hasta llegar a intentos de terminar con la vida.

El suicidio es un grave problema de salud pública; no obstante, es prevenible si se interviene a tiempo. Aunque, en muchos casos, el suicidio se vincula con trastornos mentales, se sabe que un número elevado de suicidios ocurren por impulso en momentos de crisis, cuando la capacidad para afrontar las tensiones es menor.

Eventos inesperados, enfermedades o separación en la familia, problemas económicos, la soledad, maltrato, presencia de desórdenes mentales, uso de drogas y alcohol, pérdidas significativas, entre muchas otras situaciones, pueden afectar seriamente la salud mental de los puertorriqueños y convertirse en factores de riesgo suicida.



PARA MÁS INFORMACIÓN, habla con tu médico o llámanos al centro de **Servicios al Beneficiario** al:

1-844-336-3331
(LIBRE DE CARGOS)

787-999-4411
TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

LUNES A VIERNES DE 7:00 A.M. A 7:00 P.M.

También puedes comunicarte las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica

HACIENDO CONTACTO:
1-844-337-3332
(LIBRE DE CARGOS)

PLANVITALPR.COM

TTY: 711
(servicio sólo para sordos y audio impedidos)



MUHG-MKD-BRO-052-052219-S

MUH-PD-MMMM-H-1-5



PREVINIENDO EL SUICIDIO





HAY SEÑALES QUE SE PUEDEN CONSIDERAR DE PELIGRO, CUANDO UNA PERSONA COMIENZA A

- *Regalar sus pertenencias.*
- *Hacer arreglos financieros, como escribir un testamento repentinamente.*
- *Despedirse de sus seres queridos.*
- *Usar drogas (legales o ilegales) y alcohol.*
- *Aislarse de su entorno.*
- *Mostrar falta de interés en realizar actividades que antes solía disfrutar.*

ADEMÁS, ES POSIBLE DETECTAR IDEAS SUICIDAS EN FRASES COMO LAS SIGUIENTES:

- *“No vale la pena”, “No vale la pena vivir” o “Ya no importa”.*
- *“No podrán lastimarme porque ya no estaré”.*
- *“Me extrañarán cuando me vaya” o “Se arrepentirán cuando no esté”.*
- *“No puedo aguantar el dolor”*
- *“Ya no puedo bregar con todo esto”.*

ESTO ES UN REFLEJO DE LA MANERA EN QUE PUEDEN SENTIRSE AQUELLOS QUE EXHIBEN COMPORTAMIENTO SUICIDA:

- *Solos*
- *Rechazados, pensando que nadie los quiere o nadie se interesa por ellos*
- *Incomprendidos, sienten que nadie los escucha*
- *Desesperados al creer que no hay solución a sus problemas*

EXISTEN ESTRATEGIAS ÚTILES EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO:

- *Conoce sobre recursos disponibles en la comunidad.*
- *Pregunta cómo puedes ser útil y no dejes a la persona sola.*
- *Habla con las personas como tus iguales.*
- *Ofrece apoyo, escucha y presta atención.*
- *Permite que la persona exprese sus emociones y no la interrumpas para hablar de tus propios sentimientos o experiencias.*
- *Reconoce qué comportamientos, como el aislamiento o la irritabilidad, son respuestas normales ante una crisis. No pierdas tú el control.*
- *Entiende cómo se siente la persona. No le digas que lo que está pasando no es nada, tómala en serio y actúa.*

Asegúrate de que la persona reciba ayuda profesional.

De presentar idea o intento suicida, busca ayuda de inmediato; llama al 9-1-1, no le dejes sola en ningún momento y busca apoyo.