

# Mitos comunes sobre el suicidio

- ✗ “Quien lo dice, no lo hace”
- ✓ Muchas personas avisan con palabras o acciones antes de intentar suicidarse. Escuchar puede salvar vidas.
- ✗ “Solo quiere llamar la atención”
- ✓ No es un capricho, es un grito de ayuda ante un sufrimiento real. Tomarlo en serio es clave.
- ✗ “Hablar del tema lo provoca”
- ✓ Al contrario: hablarlo con empatía reduce el riesgo y abre la puerta al apoyo.
- ✗ “Si sobrevivió, ya está fuera de peligro”
- ✓ El mayor riesgo es en los primeros meses. El acompañamiento debe continuar.
- ✗ “No se puede prevenir”
- ✓ Sí se puede: con apoyo emocional, tratamiento y redes de contención.



## Esperanza y recuperación

**Recuperarse de un intento de suicidio sí es posible. No estás solo. Con apoyo profesional, tratamiento adecuado y personas que te acompañen, la vida puede mejorar. Paso a paso, es posible volver a encontrar sentido, calma y esperanza.**



**FOLLETO INFORMATIVO**

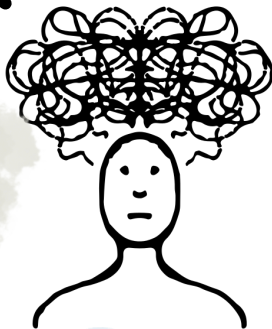


**INTENTO DE  
SUICIDIO**



# ¿Qué es un intento de suicidio?

Un intento de suicidio ocurre cuando una persona realiza una acción con la intención de terminar con su vida, pero no lo consigue.



Estos intentos pueden involucrar el uso de medicamentos en exceso, cortes, lesiones o cualquier otro comportamiento que ponga en riesgo su vida.

## ¿Señales de advertencia?

### Lo que dicen:

- Hablan de querer morir o desaparecer.
- Dicen que no tienen motivos para vivir.

### Cambios bruscos:

- Aislamiento repentino
- Cambios de humor intensos
- Pierden interés en lo que antes disfrutaban

### Lo que hacen:

- Buscan métodos para hacerse daño
- Regalan cosas importantes
- Se despiden o arreglan sus asuntos



## Factores de riesgo

- Depresión o ansiedad graves.
- Consumo de drogas o alcohol.
- Intentos previos.
- Pérdidas recientes.
- Violencia o abuso.



- Aislamiento social.
- Acceso a armas, medicamentos u otros medios letales.
- Bullying o discriminación.
- Impulsividad.
- Baja autoestima
- Conflictos graves en el hogar

## ¿Cómo ayudar a alguien en riesgo?

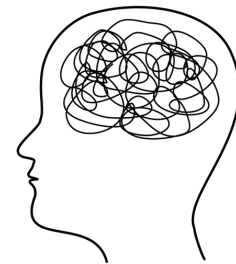
Si notas señales de riesgo. Escucha sin juzgar y no lo dejes solo. Acompáñalo hasta que llegue ayuda profesional. Elimina cualquier objeto peligroso, del entorno. Busca ayuda inmediata, o contacta a urgencias si el peligro es inminente.



**El apoyo oportuno puede salvar vidas.**

## Tratamiento y acompañamiento

Ante un intento de suicidio, es vital actuar rápido: no dejar sola a la persona y buscar ayuda profesional. El tratamiento combina psicoterapia, medicación y apoyo constante. Un plan de seguridad y seguimiento cercano pueden marcar la diferencia.



## Recursos disponibles



Si tú o alguien cercano está en riesgo, busca ayuda inmediata a través de líneas 24/7 o en tu clínica local. La atención incluye terapias efectivas y un plan de seguridad personalizado. Involucra a tu familia, amigos o únete a grupos de apoyo: **¡Hablar puede salvar vidas!**

