

charlas  saludables

**PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO**



.Patrocinadores





.Ilse Tejeda

Physician Assistant





¿Como podemos prevenir el suicidio juntos?

- Reducir el estigma, promover el diálogo abierto
- Conocer los factores de riesgo y las señales de advertencia
- Sepa a qué recursos recurrir en tiempos de crisis
- Busque apoyo de salud mental temprano y con la frecuencia que sea necesaria



.COVID-19 y La Salud Mental

- Mas del 40% de adultos reportan al menos una condición de salud mental o del comportamiento
- El 31% reporta síntomas de ansiedad o depresión
- 1 de cada 10 adultos consideró seriamente el suicidio
- 1 de cada 4 personas de 18 a 24 años
- 1 de cada 5 hispanos
 - 1 de cada 5 trabajadores esenciales
 - 1 de cada 3 cuidadores de adultos sin pago



Factores de riesgo de suicidio

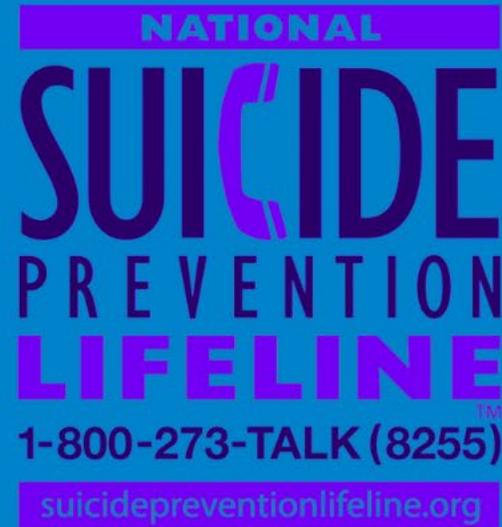
- Condición de salud mental
- Trastornos por uso de sustancias
- Aislamiento social
- Trauma/abuso
- Enfermedad física grave
- Intento de suicidio previo
- Antecedentes familiares de suicidio
- Pérdida del trabajo/financiera
- Pérdida de una relación
- Acceso a medios letales



Señales de Advertencia

- Hablando de morir
- Sentimientos de desesperanza
- Sentimientos de estar atrapado o agobiado
- Aumento en el consumo de sustancias
- Cambios en el sueño
- Cambios de humor severos
- Agitación, comportamiento impulsivo, rabia
- Retirarse





Apoyo confidencial de crisis en todo el país las 24 horas al día, los 7 días de la semana

- Llame a National Suicide Prevention Lifeline al 800.273.8255 o use su función en línea suicidepreventionlifeline.org
- Línea de texto de crisis enviando un mensaje de texto HOME a 741741 crisistextline.org
- Si siente que hay un peligro inminente para usted o para alguien que le importa, llame al 911 para obtener asistencia inmediata.



Plan de Seguridad

- Reconozca las señales de advertencia personales
- Lista de sus propias estrategias de afrontamiento
- Contactos personales para distracción o apoyo (amigos, familiares)
- Contactos profesionales para apoyo (consejeros, proveedores, agencias, etc.)
- Garantizar un ambiente seguro
- “La única cosa que es más importante para mí y por la que vale la pena vivir es...”
- Para más información y plantilla:
<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/>



Patient Safety Plan Template	
Step 1: Warning signs (thoughts, images, mood, situation, behavior) that a crisis may be developing:	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
Step 2: Internal coping strategies – Things I can do to take my mind off my problems without contacting another person (relaxation technique, physical activity):	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
Step 3: People and social settings that provide distraction:	
1. Name _____	Phone _____
2. Name _____	Phone _____
3. Place _____	4. Place _____
Step 4: People whom I can ask for help:	
1. Name _____	Phone _____
2. Name _____	Phone _____
3. Name _____	Phone _____
Step 5: Professionals or agencies I can contact during a crisis:	
1. Clinician Name _____	Phone _____
Clinician Pager or Emergency Contact # _____	
2. Clinician Name _____	Phone _____
Clinician Pager or Emergency Contact # _____	
3. Local Urgent Care Services _____	
Urgent Care Services Address _____	
Urgent Care Services Phone _____	
4. Suicide Prevention Lifeline Phone: 1-800-273-TALK (8255)	
Step 6: Making the environment safe:	
1.	_____

. Recursos de UnitedAg



teladoc.com



unitedag.org



unitedag.org/health-benefits

800.223.4590

