



KAISER PERMANENTE®

Sentimientos de suicidio

(Feelings of Suicide)

Para todo el mundo hay momentos en que los problemas parecen ser abrumadores y que el mundo parece sombrío. Un matrimonio o una relación puede estar llegando a su fin; puede que tengamos problemas monetarios; que odiamos nuestro trabajo; o tengamos dolores crónicos u otra enfermedad grave.

Cuando parece que uno no aguanta más, mucha gente tiene pensamientos pasajeros de querer morir. Es normal tener estos pensamientos de vez en cuando, pero si se vuelven tan frecuentes y serios, de modo que usted o alguien que usted conozca esté en verdad haciendo planes de suicidio, es importante confrontar la situación.

Usualmente hay señales de alerta de que alguien está pensando en suicidarse. Hasta el 80 por ciento de las personas que cometen suicidio le han mencionado sus intenciones a alguien. Estas intenciones pueden volverse evidentes al observar lo que la persona escoge para leer, lo que escribe y aun lo que dibuja. Otras señales de que una persona tiene intenciones suicidas incluyen el regalar las posesiones que más estima y el aislarse socialmente. Algunas veces, después de haber estado deprimida por un rato, la persona puede sufrir un cambio radical, como si ya no estuviera triste o enojada. La persona puede parecer más energética y como si finalmente hubiera resuelto el problema. Desafortunadamente, esta máscara exterior es a veces el resultado de haber decidido finalmente suicidarse. Por último, si alguien ha intentado suicidarse antes, es más probable que esa persona lo intente de nuevo. Si usted o alguien que usted conozca tiene alguna de esas señales, no las ignore.

Cualquier persona que tenga sentimientos suicidas debe estar acompañada por alguien hasta que la crisis pase. Si usted tiene un amigo que cree que tenga tendencias suicidas, ofrézcale quedarse con él. Muéstrole que comprende sus sentimientos y que quiere que siga viviendo. Si usted tiene sentimientos de suicidio, pídale a alguien en quien confíe que se quede con usted y hable acerca de cómo se siente. Si usted se encuentra solo y en una situación que amenaza su vida, llame al 911 o a otro servicio de emergencia. Si es más bien un asunto de necesitar

con quién hablar, llame al Departamento de Psiquiatría de su establecimiento local de Kaiser Permanente, el cual cuenta con servicios de emergencia las 24 horas del día.

Después de que la crisis inmediata haya pasado, busque ayuda profesional tan pronto como sea posible para confrontar los problemas subyacentes que llevaron a la crisis. Una vez más, un buen punto de partida sería llamar al Departamento de Psiquiatría de su establecimiento local de Kaiser Permanente para pedir una cita. Su tratamiento puede consistir en psicoterapia, medicamentos antidepresivos, o ambos a la vez.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

6311s