

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Restricción de medios letales del suicidio en su hogar

Lo que puede hacer para que su hogar sea seguro



**Nebraska Youth
Suicide Prevention**

RED NACIONAL
de
PREVENCIÓN
del
SUICIDIO
1-888-628-9454
prevenciondelsuicidio.org

Esto folleto se elaboró bajo la subvención número 5U79SM061741 de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. a través de la División de Salud Conductual del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska. Los puntos de vista, políticas y opiniones expresadas les pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente las de SAMHSA o HHS.

“Las armas de fuego son el método de suicidio más letal y más común en los EE. UU. Son más las personas que mueren por suicidio usando un arma de fuego que con todos los demás métodos combinados... Nueve de cada diez personas que sobreviven a un intento de suicidio no llegan a morir por suicidio más tarde.

“Todos los estudios en EE. UU que han examinado esa relación han descubierto que el acceso a las armas es un factor de riesgo para suicidios... Si medios de alta letalidad se hacen menos disponibles a personas impulsivas que hagan un intento y estas los remplazan con medios menos letales, o posponen su intento temporalmente, las probabilidades de que sobrevivan aumentan.”

-Escuela de Salud Pública de Harvard, Campaña Means Matter
(Los Medios Importan)
<http://www.hsph.harvard.edu/means-matter/means-matter>

En una emergencia llame al 9-1-1

Para encontrar ayuda para una persona suicida, llame al
1-800-273-TALK (8255)

Recursos de Nebraska

Proyecto para Prevención del Suicidio en Jóvenes
de Nebraska:

[Youthsuicideprevention.nebraska.edu](http://youthsuicideprevention.nebraska.edu)

Coalición para la Prevención del Suicidio del Estado
de Nebraska:

[Suicideprevention.nebraska.edu](http://suicideprevention.nebraska.edu)

Puede ayudar a prevenir el suicidio si toma las siguientes acciones:

1. Elimine o guarde bajo llave todas las armas de fuego

Guarde las armas de fuego fuera de su hogar, especialmente si cree que una persona en su hogar es impulsiva o está suicida.

- » Algunos departamentos de policía u oficinas de alguaciles almacenan armas de fuego temporalmente. Llame y explique sus inquietudes. (No lleve armas al departamento de policía a menos que le digan que lo haga.)
- » Si no, guárdelas con un amigo o pariente de confianza.

Si guardarlas en otra parte no es una opción, guarde todas las armas descargadas y con seguro, y guarde las municiones bajo llave por separado o elimínelas.

- » Asegúrese que la persona que le preocupa no tenga acceso a las llaves o combinaciones hasta que la situación haya mejorado.
- » Recuerde, los miembros de una familia (en especial los adolescentes) saben con frecuencia los escondites de los demás.

Las armas de fuego que se deben portar como parte de un trabajo deben guardarse en el trabajo si es posible.

2. Haga que su botiquín esté a prueba de suicidios

Para los medicamentos que su familia necesite...

- » Tenga a la mano únicamente cantidades no letales. (Su doctor o farmacéutico le puede orientar.)
- » Guarde el resto bajo llave.

Para los medicamentos que su familia no necesite o que hayan expirado...

- » Averigüe si su pueblo tiene un programa para desechar medicinas.
- » Si no, vacíe los medicamentos en una bolsita plástica sellable, aplaste o disuelva estos con agua, añada algo indeseable como posos de café o arena para gatos, selle la bolsa y tírela a la basura.
- » No las tire por el inodoro o por el desagüe a menos que la etiqueta lo indique.