

CENTRO DE RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE SUICIDIO

Lo Que Las Familias y Clientes Deben Saber

A continuación se presentan algunos datos y varios pasos sencillos que le ayudarán a usted, o un ser querido a superar una crisis suicida de manera segura.

Los Hechos

- **Una crisis suicida puede escalar rápidamente.** Esto no significa que ocurra de la nada. Sin embargo, una persona puede pasar rápidamente de sentirse angustiada a tener pensamientos suicidas y finalmente hacer un intento. El impulso de ponerle fin a la vida y la disposición de seguir adelante con el intento suelen ser de corta duración y no un estado crónico. La crisis suele pasar, pero puede volver de vez en cuando.
- **Una crisis suicida es difícil de predecir,** puede ser provocada no solo por problemas de salud mental o uso de sustancias, ya que a menudo es por estrés y eventos externos, como un arresto, una discusión o la ruptura de una relación.
- Dado que una crisis suicida a menudo es difícil de predecir y puede escalar rápidamente. Es importante reducir el acceso a métodos letales como, por ejemplo, a armas de fuego antes de que ocurra una crisis suicida. Este paso puede ayudar a salvar la vida de una persona.
- Si usted o alguien que usted conoce está luchando contra sentimientos de angustia, llevando a cabo unos pasos sencillos para reducir el acceso a métodos letales hará que la situación sea menos peligrosa si surgen sentimientos suicidas.

Los Pasos

1. Almacene las armas de fuego para su seguridad.

- Las armas de fuego se utilizan en más muertes por suicidio en los EE. UU. que todos los demás métodos combinados. Estos son de fácil acceso (especialmente si están al alcance y el arma de fuego está cargada) el daño es irreversible. (No hay tiempo para reconsiderar una vez que se aprieta el gatillo). Acceso rápido y sencillo a un arma de fuego durante una crisis suicida agrega al riesgo.
- Muchas personas guardan sus armas fuera de la casa mientras ellos o un miembro de la familia está pasando por momentos difíciles. Es como guardar las llaves de un conductor que ha estado bebiendo. Temporalmente el guardar las armas fuera del hogar es el enfoque más seguro. Estas son algunas opciones:
 - **Familiar o amistad:** Asegúrese de que no tengan prohibido poseer armas de fuego (e.g., debido a condena por delito grave o por violencia doméstica). Además, averigüe si su estado tiene leyes que rigen transferencias temporales de armas entre individuos.
 - **Renta de unidad para almacenamiento:** Almacene las armas descargadas.
 - **Armería o campo de tiro:** Muchos no ofrecen servicios de almacenamiento, pero algunos lo hacen por una tarifa o como un servicio gratuito para clientes/miembros habituales. Dependiendo de la disposición de almacenamiento, es posible que deba pasar por una verificación de antecedentes para recuperar sus armas.
 - **Casa de empeño:** Por un préstamo pequeño, puede dejar sus armas en una casa de empeño en la mayoría de los estados. Para recuperarlos debe reembolsar el préstamo y los intereses, y pasar por una verificación de antecedentes.

○ **Cumplimiento de la ley:** Algunos departamentos de policía guardan armas de manera temporal en caso de emergencia.

Algunos incluso las recogen. Verifique las reglas del departamento de policía antes de traer armas.

• Si el almacenamiento de armas fuera del lugar donde vive no es posible, estas son las segundas mejores opciones para guardar las armas de fuego:

○ **Guarde las armas de fuego en una caja de almacenamiento segura o a prueba de manipulación** (idealmente con munición/balas guardada aparte en una ubicación separada).

Y mantenga las llaves/combinación fuera del alcance de la persona a riesgo.

○ **Desmontar las armas**, y guardar el percutor del arma por separado o fuera del hogar.

• Si ninguna de estas opciones es posible, cualquier cosa que retrase el acceso puede ayudar. Considere lo siguiente:

○ Un arma bajo llave es más segura que una que este al alcance sin importar quien tenga la llave.

○ Un arma descargada tiene un riesgo de suicidio menor que un arma cargada, especialmente si la munición/balas es guardada por separado y fuera de la casa.

• No se recomienda esconder armas. Los miembros de la familia, especialmente los niños y los adolescentes, a menudo pueden encontrarlas. (Incluso cuando se piensa que no podrán).

• Si mantiene un arma de fuego cargada para su propia defensa, considere otras formas de proteger su hogar por ahora. Si tiene que mantener un arma asegúrese de guardar el arma en una caja de seguridad.

Y si es usted el que corre el riesgo de suicidarse, considere pedirle a otra persona que mantenga la llave o cambie la combinación para que usted no tenga acceso cuando se sienta en su punto más bajo.

2. Tener bajo llave y limitar medicamentos.

• Retire los medicamentos ya vencidos y que no necesite de su hogar. Información sobre la eliminación segura de medicamentos está disponible en el Centro de Control de Envenenamientos al 1-800-222-1222.

• Para los medicamentos necesarios, tenga a la mano solo cantidades no letales. Pregunte a un farmacéutico por su consejo.

• Guarde bajo llave los medicamentos propensos al abuso, como analgésicos recetados, pastillas para la ansiedad, Anfetaminas, sedantes y tranquilizantes.

3. Conozca otras formas de obtener ayuda.

• A veces hacer frente a una situación difícil requiere ayuda. Llame a la Prevención Nacional de Suicidio, para obtener más información 1-800-273-8255.

• Si usted o su ser querido ya están en tratamiento, y las cosas no mejoran, considere otro tipo de tratamiento. No se dé por vencido hasta que encuentre un tratamiento que funcione.