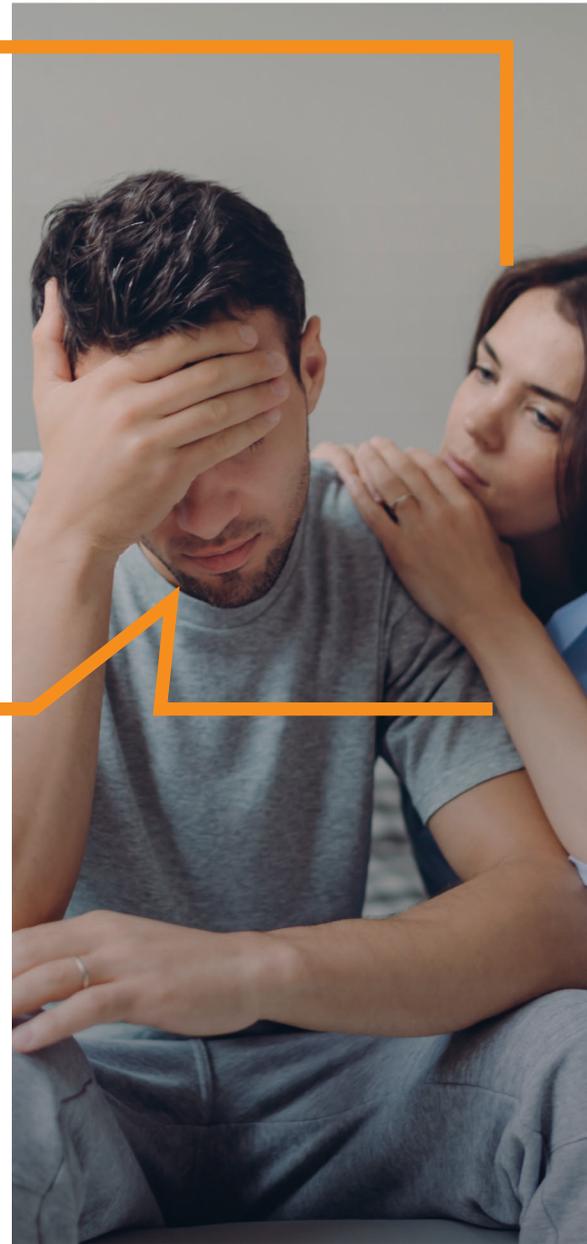


# HABLEMOS DEL SUICIDIO

De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Mental, los pensamientos o comportamientos suicidas son más frecuentes que las muertes por suicidio y son señales de extrema angustia, para la persona que los está viviendo. Es importante recalcar que los pensamientos y comportamientos suicidas no son formas inofensivas de llamar la atención y no se deben ignorar.

## ¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

El suicidio es el acto de quitarse su propia vida, mientras que el comportamiento suicida es cualquier acción que pueda llevar a la persona a la muerte. Las enfermedades mentales como la depresión, consumo o abuso de sustancias, pérdidas y diversos entornos culturales o sociales componen un importante factor de riesgo ante la conducta suicida. Una persona con ideas suicidas o que ya cometió el acto, la mayoría de las veces comunica a los que están a su alrededor sentimientos de infelicidad, desesperanza, dolor y soledad.



**SI NECESITA AYUDA COMUNÍQUESE A:**  
**TeleCuidado Menonita**

**1-844-736-3345** (libre de costo)

**24 horas los 7 días de la semana**

**1-844-726-3345 TTY** (audioimpedidos)

(Números están detrás de su tarjeta del plan)

o puede llamar a la Línea PAS- **1-800-981-0023**

**7 días la semana, las 24 horas.**



**PLAN DE SALUD  
MENONITA**

# HABLEMOS DEL SUICIDIO

## DEBEMOS ESTAR ALERTA A LAS SIGUIENTES SEÑALES:

- ⚠ Se despoja de pertenencias de valor
- ⚠ Se despide o realiza preparativos para la muerte
- ⚠ Estado de ánimo deprimido
- ⚠ Pérdida de interés en actividades que disfrutaba
- ⚠ Cambios de comportamiento
- ⚠ Aumento o pérdida de peso drástico
- ⚠ Uso de alcohol o drogas
- ⚠ Sentimientos de culpa
- ⚠ Se aleja de amigos y familia
- ⚠ Bajo aprovechamiento académico

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- No lo deje solo y bríndele su apoyo.
- Pregúntele directamente qué le sucede y si ha pensado en suicidarse. Al preguntar NO le está dando la idea, al contrario, la persona se sentirá en confianza.
- Escuche sin juicio, no se adelante a los hechos y deje que la persona ventile sus sentimientos.
- Establezca un plan con la persona y busquen ayuda profesional de inmediato.

### Puede visitar:

- Sala de emergencias más cercana
- Hospital psiquiátrico
- Médico primario
- Psicólogo
- Trabajador social
- Agencia que brinde servicios de salud

Referencia: National Institute of Mental Health ([www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)), estadísticas.pr, [www.assmca.pr.gov](http://www.assmca.pr.gov)



Para orientación y ayuda, llame a la línea de  
**Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita**  
**1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY** (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

[www.MenonitaVital.com](http://www.MenonitaVital.com)

PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).