

PREVENCIÓN AQUÍ

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, es importante que su hogar, o el hogar de la otra persona, sea más seguro. Los estudios demuestran que limitar el acceso a posibles métodos de suicidio, como medicamentos o armas de fuego, puede ayudar a prevenirlo.

De acuerdo con la encuesta de evaluación de salud del condado de Howard de 2024, 1 de cada 3 residentes informó sentirse triste, deprimido o sin esperanza. Estos sentimientos a veces pueden llevar a pensamientos suicidas, pero hay medidas que puede tomar para ayudar si usted o alguien que conoce está atravesando esta situación. Las acciones simples pueden marcar la diferencia.

Apoyo y recursos

Obtenga ayuda ahora

911 - Llame al 911 si hay un riesgo inmediato a la seguridad o una emergencia médica.

988 Línea de ayuda y prevención en caso de suicidio y crisis

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 - apoyo confidencial las 24 horas los 7 días de la semana

- Presione 1 para veteranos y miembros del servicio
- Presione 2 para hablar en español

Recursos

Departamento de Salud del Condado de Howard

Recursos de salud conductual
410-313-6202

Recursos adicionales

[Intervención en casos de crisis Grassroots - 988](#)

[Alianza Nacional de Enfermedades Mentales \(NAMI, en inglés\) - Condado de Howard](#)

[La salud de los adolescentes importa: salud mental y prevención del suicidio](#)

[CAREAPP Recursos para la prevención del suicidio - findhcreources.org](#)

PROTEJA SU HOGAR

Una guía para ayudar a prevenir el suicidio.



Recursos de prevención del suicidio de las coaliciones locales para la mejora de la salud (LHIC, en inglés)
www.hclhic.org/healthy/suicide-prevention



Coalición Local para la Mejora de la Salud del Condado de Howard (HCLHIC, en inglés)

Departamento de Salud del Condado de Howard
8930 Stanford Blvd. • Columbia, MD 21045
lhic@howardcountymd.gov

www.hclhic.org



2/25

Howard County LHIC

Local Health Improvement Coalition



¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Dé apoyo

Si alguien está teniendo pensamientos suicidas, tómelo en serio.

- Hable sobre eso.
- Hable en privado con esa persona.
- Escuche atentamente y sin juzgar; demuestre que le importa.
- Pregunte directamente si está pensando en suicidarse (esto no pondrá la idea del suicidio en la cabeza de la persona).

Si está atravesando una situación así, hable con un amigo o ser querido o **llame al 988** para hablar con un consejero capacitado.

(Crédito: Departamento de Salud de Rhode Island, Prevención del Suicidio, Departamento de Salud Pública y Medioambiente de Colorado)

Materiales peligrosos

Retire o guarde los cables eléctricos y las cuerdas bajo llave. Deseche de forma segura el exceso de combustible, de anticongelante, la lejía y otras sustancias químicas.

Dé apoyo

Pregunte y escuche. Pregunte cómo le está yendo a alguien y escuche lo que le dice sin juzgarlo.

Materiales peligrosos

El ahorcamiento es una forma habitual de suicidio. Puede ser difícil de prevenir porque muchos artículos cotidianos como cuerdas, cordones y sábanas se pueden utilizar para este propósito. Sin embargo, es importante entender que estos son posibles métodos de suicidio por lo que debemos retirar y guardar bajo llave estos materiales siempre que sea posible.

Medicamentos

Guarde todos los medicamentos en una caja de seguridad o en un gabinete cerrado con llave. Tenga especial cuidado de guardar bajo llave las recetas, los analgésicos de venta libre (OTC, en inglés) y las pastillas para dormir. Hable con su médico o farmacéutico sobre la posibilidad de obtener blísteres o un suministro limitado de medicamentos. Deseche de forma segura los medicamentos no deseados.

Armas de fuego

Para garantizar un almacenamiento seguro:

- Mantenga las armas bloqueadas, descargadas y separadas de la munición guardada.
- Utilice cerraduras de cable, cajas de seguridad o cajas fuertes y guarde las llaves de forma segura.

Si alguien en su hogar está atravesando problemas de salud mental o tiene una crisis:

- Retire temporalmente las armas de fuego del hogar.
- Pídale a una persona de confianza que las almacene o llame a un campo de tiro local, una tienda de armas o una agencia policial que figure en el [Mapa de almacenamiento seguro de Maryland](#).

Escanee el código QR para obtener más información.



bit.ly/3OW5Kdb

Medicamentos

Guarde bajo llave o deseche los medicamentos.

Armas de fuego

Retírelas o guárdelas bajo llave. Almacenarlas fuera del hogar es lo más seguro. Guardarlas bajo llave lo es aún más.

