



### Abuso de sustancias y muertes por suicidio

La correlación entre el abuso de sustancias y el suicidio está claramente establecida. Las muertes por abuso de sustancias en los Estados Unidos han aumentado drásticamente y el suicidio se ha convertido en una de las principales causas de muerte en este país. Las muertes por sobredosis de drogas han aumentado en más del 250% entre los hombres y en más del 400% entre las mujeres en las últimas dos décadas, y el suicidio representa ahora más de 40.000 muertes al año.

En 2014, el número de muertes por sobredosis de drogas en los Estados Unidos sobrepasó el número de suicidios por primera vez en la historia: 47.055 sobredosis mortales frente a 42.773 suicidios.

Algunas personas creen que parte de las muertes por sobredosis de drogas son en realidad suicidios. En una declaración reciente ante un comité del Congreso, un profesor de la Universidad de Princeton dijo que muchas de las 60.000 muertes por sobredosis de drogas que ocurren cada año en los Estados Unidos no son solo accidentes, sino formas de suicidio.

Independientemente de que la causa de la muerte por sobredosis sea un suicidio o una muerte accidental, el suicidio supone un riesgo entre las personas con ciertos trastornos de salud mental y muchos estudios han demostrado que está claramente relacionado con la enfermedad de la adicción.

Si un amigo, compañero de trabajo, ser querido o alguien que usted conoce está abusando de las drogas o del alcohol y tiene dificultades emocionales, usted puede ser la persona que le preste la ayuda que necesite y posiblemente le salve la vida. Los estudios han demostrado que

las personas son más propensas a sentirse menos deprimidas, menos abrumadas, más esperanzadas y con menos tendencias suicidas después de hablar con alguien que las escucha sin juzgarlas.

### Señales de advertencia del suicidio

Es importante conocer las señales de advertencia que indican que alguien está en riesgo de suicidio, especialmente si presenta un comportamiento inusual, que se haya intensificado recientemente o que esté relacionado con una pérdida, un cambio sustancial o un acontecimiento doloroso. Si alguien que usted conoce muestra cualquiera de los siguientes comportamientos, obtenga orientación y ayuda llamando a la Línea de Prevención del Suicidio, al número 1-800-273-8255.

- Mayor consumo de alcohol o drogas
- Consumo excesivo/abuso de medicamentos recetados
- Comportamiento agitado, ansioso y/o imprudente
- Duerme en exceso o no lo suficiente
- Aislamiento de los demás
- Muestra rabia
- Dice que es una carga para los demás
- Dice que sufre un dolor insoportable
- Se aparta de los amigos y la familia
- Comunica sentimientos de desesperanza

- Dice que no hay razón para vivir
- Muestra cambios extremos de humor
- Dice sentirse atrapado sin salida
- Busca maneras de suicidarse, como comprando un arma o investigando métodos suicidas por Internet
- Habla de que quiere morir

Las personas que están bajo riesgo de suicidio a menudo creen que su situación es inevitable y que no tienen el control de su vida. Sienten que no hay manera de detener el dolor y no alcanzan a ver ninguna salida. Tienen dificultad para pensar con claridad y son incapaces de tomar decisiones. Por lo general no pueden dormir, comer o trabajar. Si usted conoce a alguien que está expresando este tipo de sentimientos y exhibiendo estos comportamientos, es importante que le busque ayuda de inmediato.

### **Cómo proporcionar ayuda**

Tratar de ayudar a una persona suicida puede ser una experiencia sobrecogedora y difícil. A continuación se ofrecen varias recomendaciones que pueden ser útiles:

La seguridad inmediata debe ser siempre la principal preocupación en una situación de crisis. Actúe eliminando todos los medios de suicidio como drogas, píldoras o armas.

Involucre a la persona en una conversación y no tema hablar abiertamente sobre el suicidio. A menudo se teme que el hecho de sacar el tema a colación "le dé ideas" a la persona bajo riesgo, pero este no es el caso.

Si su amigo comienza a hablar sobre el suicidio, no juzgue ni trate de discutir

si el suicidio es correcto o incorrecto. No sermonee sobre el valor de la vida. Tampoco se escandalice si menciona el suicidio, ya que esto pondría distancia entre usted y la persona a la que esté tratando de ayudar.

Sea lo más directo posible y esté dispuesto a escuchar con atención. Deje que su amigo exprese sus sentimientos y acéptelos. Esté disponible e implíquese. Muéstrelle que está verdaderamente interesado y que quiere prestarle apoyo. Ofrezcale esperanza señalando que hay alternativas y recursos disponibles, pero no intente consolarle de manera simplista. Obtenga ayuda de agencias de prevención del suicidio y profesionales que se especializan en la intervención en momentos de crisis.

Si su amigo o ser querido está sufriendo de depresión o está hospitalizado por una sobredosis, se deberá evaluar si sufre un trastorno por consumo de sustancias. A toda persona que sufre un trastorno por consumo de sustancias se la debe evaluar para determinar si sufre enfermedades psiquiátricas y pensamientos suicidas activos o pasivos. A toda persona en tratamiento para el abuso de sustancias se la debe evaluar para determinar si alberga ideas suicidas, si tiene antecedentes familiares de depresión y suicidio y si es necesario que reciba un tratamiento agresivo para prevenir el suicidio.

Si una persona manda mensajes de texto, correos electrónicos o comentarios en redes sociales en cuanto a querer morir o suicidarse, sentirse atrapado y sin esperanza, o ser una carga para los demás, o buscar venganza, pídale que llame a la Línea de Prevención del Suicidio. También puede comunicarse con equipos de seguridad de las redes sociales, los cuales se pondrán en contacto con el usuario para ofrecerle la ayuda que necesite. Llame al 1-800-273-TALK (8255) en cualquier momento para pedir ayuda si tiene un amigo, compañero de trabajo o ser querido con este tipo de problemas.