

SEÑALES DE ALERTA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Aislamiento social: distanciamiento del entorno y apatía, deja de participar en actividades habituales o cotidianas

Abandono: disminución del autocuidado y la higiene personal, descuido del aspecto físico

No responde a los elogios: ignora cualquier cumplido que le hagamos, como si no fuera merecedor de ello

Teléfono de prevención del Ministerio de Sanidad

024

5
Cambios en el comportamiento y el estado de ánimo: pérdida de interés, irritabilidad frecuente que suele ir acompañada de tristeza

4
Expresiones verbales que manifiestan **desesperación o deseo de morir:** "preferiría estar muerto", "no puedo más"

3
Consumo de sustancias: iniciación o recaída en el consumo de alcohol y drogas

2
Pérdida de esperanza: las personas en riesgo suelen sentir que ya no hay solución o posibilidad de mejora

1
Alteraciones del sueño: puede aumentar el tiempo de sueño o permanecer insomne

9
Cierre de asuntos pendientes, visitas o llamadas a personas para "despedirse"

10
Mensajes en redes sociales: algunas personas recurren a esta vía para expresar estos sentimientos o ideas suicidas

11
Anhedonia: incapacidad para experimentar placer

12
Abulia: indiferencia y falta de voluntad para realizar actividades

13
Ideas obsesivas relacionadas con la muerte

SI DETECTAS 2 SEÑALES O MÁS ACUDE A LA ENFERMERA O PROFESIONAL SANITARIO



Organización Colegial de Enfermería de España



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL