

Reduciendo el acceso a medios letales de suicidio

STRONG⁴LIFE™



Los medios letales son objetos o artículos (por ejemplo, armas de fuego, medicamentos, químicos, objetos punzantes, etc.) que pueden ser utilizados para autoinfligir daño y están asociados con una gran probabilidad de muerte.

Por qué es importante reducir el acceso a los medios letales

Muchos intentos de suicidio ocurren cuando alguien está experimentando una crisis. En medio de una crisis, una persona puede pensar en el suicidio y es más probable que actúe impulsivamente o sea rápido en usar cualquier cosa a la que tenga acceso. Reduciendo el acceso a medios letales, estamos añadiendo tiempo y espacio entre los pensamientos suicidas de la persona y el tomar acción, dándole una oportunidad para considerar alternativas, buscar ayuda o permitir que alguien intervenga.

Asegurando o removiendo los medios letales

Medicamentos y químicos

- Descarte de manera segura medicamentos innecesarios y químicos del hogar (por ejemplo, ácido hidrocórico, anticongelante, pesticidas, etc.).
- Guarde medicamentos necesarios y químicos en un contenedor bajo llave.
- Solo brinde una dosis de medicamentos recetados o sin receta a la vez.

Alcohol

- Remueva del hogar o guárdelo bajo llave.

Armas de fuego

- Remueva los revólveres del hogar mientras alguien esté en riesgo.

Si mantiene un arma de fuego en el hogar, siga estas guías de almacenamiento:

- **Descargue el arma de fuego.** Nunca mantenga un arma cargada en el hogar (o en el auto).
- **Asegure su arma** usando una caja de seguridad o escarapate para armas. Usted puede usar candados para el gatillo y/o cables como medidas adicionales de seguridad.
- **Añada niveles de protección:**
 - Guarde las municiones bajo llave, y en un lugar separado de las armas.
 - Use cajas de seguridad personalizadas o combinaciones en vez de candados con llave.
 - Guarde las cajas de seguridad y cajas fuertes fuera del alcance y de la vista de otros.
 - Mantenga las llaves alejadas de los niños y adolescentes.

Comenzando la conversación y brindando apoyo

- Pregunte directamente: “¿Estás teniendo pensamientos suicidas?”
- Escuche atentamente sin juzgar.

Si la persona tiene pensamientos suicidas:

- **Agradézcale a la persona por compartirlo,** y reconozca su valor.

- **Déjele saber que no está solo(a)** y quédese con el/ella hasta que se comunique con alguien para más apoyo.
- **Llame o envíe un texto al 988.** La línea de ayuda nacional de suicidio y crisis está disponible las 24 horas del día, ofreciéndole apoyo gratuito y confidencial a personas en crisis, así como recursos de prevención y crisis.



Los estudios revelan que reducir el acceso a los medios letales puede prevenir suicidios y salvar vidas.

