

Recursos Comunitarios de Salud Mental:

**UNI/Línea de Crisis del Condado de Salt Lake y Equipo Móvil de Asistencia en Crisis**

801-587-3000

(24 Horas al Día)

**Servicios para la Juventud**

385-468-4470

(24 Horas al Día)

**Salud Mental de Valley**

(1)-888-949-4864

(Lunes-Viernes, 7:30 a.m. to 5:30 p.m.)

**Centro de Consejería Familiar**

801-261-3500

(9 a.m. to 5 p.m.)

**Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio**

1-800-273-TALK (8255)

**Línea de Recursos Comunitarios de Utah**

211



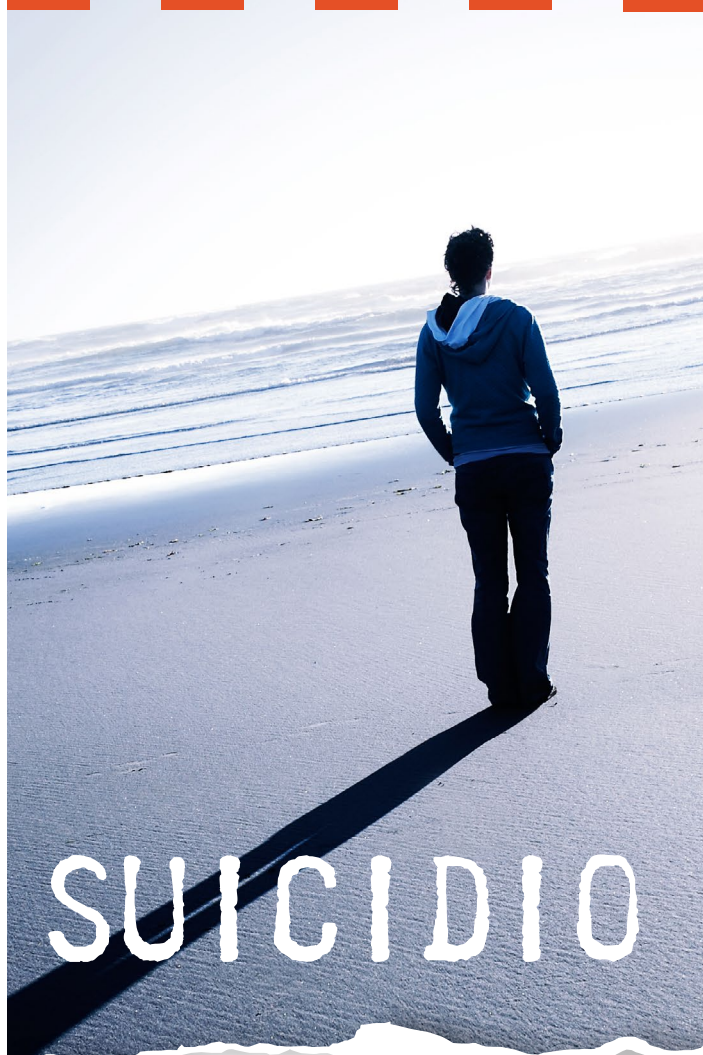
**Proveedor de Cuidado de Salud Personal**

**Contacto en la Escuela:**



**Equipo de Intervención en Crisis**

**385-646-4645**



**SUICIDIO**

**Un serio problema de salud mental, que se puede evitar**



En 2013, el suicidio superó las lesiones involuntarias a convertirse en la principal causa de muerte entre los jóvenes entre las edades de 10-19 en Utah. En promedio, 37 jóvenes mueren por suicidio y 942 resultan heridas en un intento de suicidio cada año.

La tasa de suicidios entre los jóvenes en Utah es consistentemente más alta que la tasa de U.S., y ha ido en aumento durante casi una década.

## Factores de Riesgo

Los factores de riesgo varían con la edad, género o grupo étnico. Pueden ocurrir en combinación o cambiar con el tiempo. Algunos factores de riesgo importantes son:

- Depresión y otros desórdenes mentales
- Trastorno de abuso de sustancias (normalmente en combinación con otros desórdenes mentales)
- Intentos de suicidio previos
- Antecedentes familiares de suicidio
- Violencia Familiar, incluyendo abuso físico o sexual
- Armas de fuego en el hogar
- Encarcelamiento
- Exposición al comportamiento suicida de otros, tales como familiares o compañeros

Es importante mencionar que muchas de las personas que están expuestas a estos factores, no son suicidas

¡Buscar ayuda es una señal de fortaleza; si está preocupado, siga sus instintos y consiga ayuda!

## Señales que debe buscar

Las siguientes son algunas de las señales que usted puede notar en sí mismo o en un amigo que podrían ser motivo de preocupación.

- Hablar acerca de querer morir o de lastimarse
- Hablar acerca de sentirse sin esperanzas o no tener razón de vivir
- Hablar acerca de sentirse atrapado o con un dolor insoportable
- Hablar acerca de ser una carga para otros
- Aumento en el uso de alcohol o drogas
- Actuar ansioso o agitado; comportarse impulsivamente



- Buscar maneras de suicidarse, tales como buscar en internet o comparar una pistola
- Dormir mucho poco o demasiado
- Mostrar rabia o hablar acerca de buscar venganza
- Mostrar cambios de humor extremos

Si usted está preocupado, la acción inmediata es muy importante. El suicidio puede ser prevenido y la mayoría de las personas que tienen sentimientos suicidas demuestran señales de advertencia. Reconocer algunas de estas señales de advertencia es el primer paso para ayudarse o ayudar a alguien que usted aprecia.