



## Cómo Evaluar y Proporcionar Ayuda por Riesgo de Suicidio

### Conozca las 12 señales de advertencia del suicidio

- Sintiéndose como una carga si fuera una carga
- Estar aislado
- Aumento de ansiedad
- Sentirse atrapado o con un dolor inaguantable
- Incremento en uso de sustancias
- Buscando una manera de acceder medios letales
- Aumento de coraje o ira
- Cambios de humor extremos
- Expresando desesperación
- Dormir muy poco o dormir demasiado
- Hablar o publicar sobre querer morir
- Hacer planes de suicidio

### Cinco pasos para ayudar a alguien que este en riesgo

- Pregunte.
- Mantenerlos seguros.
- Estar ahí.
- Ayúdelos a conectarse.
- Seguimiento.

Fuente: <https://www.cdc.gov/vitalsigns/suicide>



# Columbia-Escala De Severidad Suicida

	Ultimo Mes
1. ¿Ha deseado estar muerto o deseado irse a dormir y no despertar?	
2. ¿Ha tenido realmente pensamientos de suicidarse?	

Si la respuesta es SI a la pregunta 2, responda las preguntas 3, 4, 5 y 6  
Si la respuesta es NO a la pregunta 2, vaya directamente a la pregunta 6

3. ¿Ha pensado en cómo podría usted hacer esto?	
4. ¿Ha tenido usted alguna intención de actuar estos pensamientos de suicidarse? a diferencia de tener estos pensamientos, pero definitivamente no los actuaría?	Alto Riesgo
5. ¿Ha empezado a elaborar o ha preparado los detalles de cómo suicidarse? ¿Tiene usted la intención de llevar a cabo este plan?	Alto Riesgo

Siempre haga la pregunta 6	Pasado 3 meses
6. ¿Ha hecho algo, comenzado a hacer cualquier cosa, o preparado para hacer algo para terminar con su vida? <i>Ejemplos: coleccionar píldoras, obtener un arma, regalado objetos de valor, escribió un testamento o una nota de suicidio, sostuvo un arma, pero luego cambió de opinión, se ha cortado a propósito, trató de ahorcarse, etc.</i>	Alto Riesgo

Cualquier respuesta que sea **SÍ** debe de tomarse en serio. Busque ayuda de amigos o familia, si la respuesta a las preguntas 4, 5 o 6 es **SÍ**. Inmediatamente **ACOMPÑE** a la persona con el **Personal de Emergencia** para recibir atención o llame al **1-800-273-8255** o envíe un texto con la palabra "NAMI" al **741741** o llame al **911**.

RED NACIONAL  
de  
**PREVENCIÓN**  
del  
**SUICIDIO**  
1-888-628-9454  
prevenciondelsuicidio.org

**NO DEJE A LA PERSONA SOLA.  
MANTÉNGASE INVOLUCRADO  
HASTA QUE CALIDAMENTE OTRA  
PERSONA PUEDA AYUDAR.**

Fuente: <http://cssrs.columbia.edu/the-columbia-scale-c-ssrs>