

Señales de alerta de suicidio en adultos

Salva una vida.



El riesgo es mayor si el comportamiento es nuevo o ha aumentado y si parece estar relacionado con una situación dolorosa, una pérdida o un cambio.

- Hablar o tener planes de suicidarse.
- Mostrar ansiedad o agitación. Comportarse de forma irresponsable.
- Comentar que es una carga para los demás.
- Hablar de no ver la salida o de sentir un sufrimiento insoportable.
- Aumentar el consumo de alcohol o de drogas.
- Decir que perdió las esperanzas o que no tiene ninguna razón para vivir.
- Dormir demasiado o poco.
- Estar aislado o sentirse solo.
- Mostrar rabia o hablar de vengarse.
- Tener cambios extremos en el estado de ánimo.

Si tú o alguien que conoces están sufriendo o pasando por una crisis, podemos ayudarlos.

Llama o textea al 988, chatea en **Linea988.org** o comunícate con un profesional de la salud mental.

988

LÍNEA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO
Y CRISIS

PEP23-08-03-005