



# Mantente seguro: Evita hacerte daño a ti mismo

## Mensaje para una vida saludable



### ¿Qué es importante saber?

Las personas pueden experimentar una crisis emocional o de salud mental en respuesta a una amplia gama de situaciones. Una crisis puede dispararse por problemas en las relaciones personales o por la pérdida de un empleo. Una crisis puede llevarte a hacerte daño o incluso a quitarte la vida (suicidio). En general, los Veteranos corren más riesgo de suicidarse que los civiles.

Estas señales de advertencia pueden indicar que estás en crisis o que estás en un posible riesgo de suicida:

- Desesperanza, sensación de que no hay salida
- Ansiedad, agitación, falta de sueño o cambios de estado de ánimo
- Sensación de que no hay motivo para vivir
- Ira o coraje
- Participar en actividades riesgosas sin pensar en el daño posible
- Aumentar el consumo o consumir excesivamente tabaco, alcohol o drogas
- Alejamiento de los amigos y familiares
- Expresar sentimientos de estar atrapado sin salida
- Expresar una culpa o vergüenza abrumadora

Estos signos requieren atención inmediata:

- Pensar en matarse
- Buscar formas de matarse
- Hablar sobre la muerte, sobre morir o sobre el suicidio
- Conducta autodestructiva como abuso de drogas, uso imprudente de armas, etc.

Si tú u otra persona se encuentra en una crisis seria o tiene pensamientos suicidas:

- Busca ayuda inmediata de su equipo de atención médica o en la sala de emergencias del hospital más cercano.

- Llama al 988 luego presiona 1 o envía un mensaje de texto a 838255.
- Comunícate por internet con un consejero capacitado.
- Durante las épocas de crisis o desesperanza, considera remover las armas de fuego de tu casa o de usar un candado para armas o un seguro para armas para que estén menos accesibles.



### ¿Quieres saber más?

Si deseas obtener más información sobre cómo prevenir el daño a ti mismo, consulta con tu equipo de atención médica de VA. Para obtener más información, visita el sitio web de prevención de suicidios de la Administración de Salud para Veteranos (VHA, por sus siglas en inglés): [www.mentalhealth.va.gov/suicide\\_prevention](http://www.mentalhealth.va.gov/suicide_prevention).

Hay ayuda por las causas de estrés causando dificultades en la vida. No esperes, intenta comunicar: <https://www.va.gov/REACH/>

Encontrarás información y recursos adicionales en el sitio web Prevención del VA usando el código de QR de arriba o el enlace a continuación:

[https://www.prevention.va.gov/Healthy\\_Living/Be\\_Safe\\_Prevent\\_Self\\_Harm.asp](https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Be_Safe_Prevent_Self_Harm.asp)