



? Preguntar: Prevención del suicidio en veteranos

Cualquier experiencia antes, durante o después del servicio militar puede desencadenar una crisis. Esas experiencias, desde el combate o atravesar situaciones de alta presión o pérdidas personales, hasta la transición fuera del servicio, pueden hacer que esos momentos resulten aún más difíciles.

El trastorno de estrés postraumático (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) es una respuesta normal a lo que muchos veteranos atraviesan antes, durante y después del combate. También puede derivar de eventos no relacionados con el combate, como el trauma sexual militar u otros factores de estrés experimentados antes, durante o después del servicio.

Si le preocupa un veterano que podría estar pensando en suicidarse, es importante preguntarle: *“¿Estás pensando en suicidarte?”*

Señales de advertencia de suicidio:

Si una persona habla sobre:

- Querer morir
- Sentirse sin esperanza
- No tener motivos para vivir
- Ser una carga para los demás
- Sentirse atrapada
- Cargar con un dolor insoportable

Las personas que consideran el suicidio pueden mostrar una o más de las siguientes señales:

- Depresión
- Fatiga
- Ansiedad
- Pérdida de interés en las cosas que generalmente disfrutaban
- Humillación o vergüenza
- Agitación, agresión, irritación o enojo

Conductas que pueden indicar riesgo:

- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Buscar una manera de quitarse la vida
- Alejarse de actividades o relaciones
- Dormir demasiado o muy poco
- Cambios de comportamiento o aparición de conductas totalmente nuevas, especialmente relacionadas con un evento importante de la vida
- Hablar con tono de resignación o hacer comentarios como “no importa” o “ya no puedo más”

Qué puede hacer usted:



Retire las armas de fuego y entréguelas a un amigo o familiar de confianza.

También puede llamar a la policía local o a un campo de tiro para almacenarlas temporalmente. Otra opción es guardarlas descargadas en una caja fuerte o en un lugar con cerradura de combinación.



Retire el acceso a otras armas y objetos cortantes, como cuchillos o cuchillas de afeitar.



Guarde todos los medicamentos en un botiquín con llave o caja de seguridad. Deseche los medicamentos que no se usen.



Mantenga el alcohol y las drogas ilegales fuera del hogar.



Guarde los pesticidas y otros productos químicos domésticos venenosos bajo llave.



Supervise o permanezca con la persona que manifieste pensamientos suicidas hasta que reciba una evaluación de salud mental.

Fuentes: Krames, The StayWell Company, LLC; Línea Nacional de Prevención del Suicidio; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.; Instituto Nacional de Salud Mental; American Foundation for Suicide Prevention; Canadian Coalition for Seniors' Mental Health Helpline Center.

Si le preocupa un veterano, lo más importante que puede hacer es preguntar:

“¿Estás pensando en suicidarte?”
Preguntar no ocasiona ningún daño; al contrario, puede dar lugar a una conversación importante.

Cómo preguntar

Si la persona responde que sí, pregúntele: “¿Podemos hablar más sobre esos pensamientos?” Averigüe todo lo que pueda: “¿Has pensado en un plan sobre cómo intentarías suicidarte?” “¿Has pensado en cuándo podrías hacerlo?” Cuanto más detallado sea el plan y más probable sea que la persona tenga la capacidad de llevarlo a cabo, mayor es el riesgo inmediato.

Si existe riesgo de suicidio, **llame a la Línea de Crisis para Veteranos al 988 y presione 1** para hablar con un especialista capacitado disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, o acuda a la sala de emergencias más cercana. No espere. No deje sola a esa persona.

Visite Avera.org/BehavioralHealth para encontrar recursos en su área.

Los veteranos se cuidan entre sí. Si usted es veterano, sabe lo difícil que puede ser hablar y compartir. Sea abierto, sea honesto y no tema usar la palabra “suicidio”. No le dará ideas; al contrario, puede darle alivio. Use un tono neutral, sin juicios ni prejuicios. Asegúrese de decirle: “*Tus sentimientos son comprensibles. Me importa tu bienestar. Quiero apoyarte. Estoy orgulloso de que compartas tus sentimientos.*”

Hay investigaciones que demuestran que ofrecer a alguien un espacio seguro para hablar de sus pensamientos y sentimientos puede ser un paso importante para que reciba la ayuda que necesita. También le muestra que a alguien le importa su bienestar. Preguntar directamente sobre cómo intentaría suicidarse también puede marcar la diferencia.

© Copyright 2025
El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de EE. UU. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no pretende sustituir el asesoramiento médico profesional o la atención médica que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.

Avera

La misión de Avera es influir positivamente en la vida y la salud de las personas y las comunidades prestando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con su oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos analizar las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.