



Llame a la Línea de crisis para veteranos al 988 y presione 1 o acuda a la sala de emergencias más cercana si está teniendo pensamientos suicidas.



Haga la pregunta: Cómo reconocer las señales de advertencia de suicidio en usted mismo como veterano

Si es un veterano y está pensando en el suicidio, la ayuda está disponible. Usted sirvió de forma honorable, superó numerosas situaciones estresantes y ahora se siente abrumado. Lo que siente es una reacción normal ante experiencias extraordinarias. No está solo.

El trastorno de estrés postraumático (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD) es común entre los veteranos. No es un signo de debilidad, no lo define y no es algo que solo experimenten los veteranos de combate. Puede ser el resultado de eventos no relacionados con el combate, como un trauma sexual relacionado con el ejército u otros factores estresantes experimentados antes, durante o después del servicio militar. Sus efectos pueden ser inmediatos o aumentar con el tiempo, pero no tiene que sufrir solo.

También puede enviar un mensaje de texto al 838255 o iniciar sesión en VeteranCrisisLine.net para chatear con una persona capacitada de la Línea de crisis para veteranos.

Ciertos pensamientos y acciones pueden ser señales de que quizás necesite ayuda. Las señales de advertencia incluyen:

- Pensar en quitarse la vida.
- Planificar un posible intento de quitarse la vida.
- Hablar o escribir sobre la muerte por suicidio.

Los sentimientos que indican que necesita ayuda incluyen:

- Pensar que la muerte es la única solución.
- Una necesidad apremiante de redactar su testamento o hacer arreglos funerarios.
- Ansiedad.
- Pérdida de interés en cosas que normalmente disfruta.
- Humillación o vergüenza.
- Agitación, agresión, irritación o enojo.

Conductas que pueden indicar un riesgo:

- Aumento del consumo de alcohol o drogas.
- Regalar sus posesiones.
- Participar en conductas riesgosas, como beber y conducir o tener relaciones sexuales con extraños.
- Alejamiento de actividades o relaciones.
- Desarrollar un plan para un posible intento de suicidio.

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.



© 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.

Fuentes: adaptado parcialmente de Krames, The StayWell Company, LLC.