

# Hoja de consejos: Factores de riesgo para suicidio

Una combinación de individual, relacional, comunitario y factores sociales contribuyen al riesgo de suicidio. Factores de riesgo son aquellas características que se asocian con el suicidio, que no sean causas directas.

## Factores de riesgo

- Historia familiar de suicidio
- Historia familiar de maltrato infantil
- Intentos de suicidio anteriores
- Historia de los trastornos mentales, especialmente depresión
- Historia del alcohol y abuso de sustancias • Sentimientos de desesperanza
- Tendencias impulsivas o agresivas
- Creencias culturales y religiosas (por ejemplo, la creencia que el suicidio es una noble resolución de un dilema personal)
- Epidemias locales de suicidio
- Aislamiento, sensación de estar separados de otras personas
- Barreras al acceso a tratamiento de salud mental
- Pérdida (relacional, social, trabajo o financiera)
- Enfermedad física • Fácil acceso a métodos letales
- Renuencia a buscar ayuda por el estigma de los trastornos mentales de la salud y abuso de drogas o pensamientos suicidas

## Factores protectivos para el suicidio

Factores protectivos apaciguan a individuos del pensamiento suicida y comportamiento. Hasta la fecha, factores de protección no han sido estudiados extensivamente o rigurosamente como los factores de riesgo. Identificar y comprender los factores de protección son, sin embargo, tan importante como investigar factores de riesgo.

- Atención clínica efectiva para mental, físico y trastornos de abuso de sustancias
- Fácil acceso a una variedad de intervenciones clínicas y apoyo para buscar ayuda
- Apoyo de la familia y la comunidad (conexión)
- El apoyo de una relación entre salud mental y médica
- Habilidades en resolución de problemas, conflictos de resolución y formas no violentas de manejar conflictos
- Creencias culturales y religiosas que desalientan suicidio y apoyan instintos de auto preservación

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Find more information at [www.1in5.info](http://www.1in5.info)