

Con ayuda adecuada
todo puede mejorar

**Lugares donde podés
concurrir gratuitamente:**

Hospital Ntra. Sra. Del Carmen

Hospital Juan M. Obarrio

Hospital Padilla

Hospital Centro de Salud

Hospital Avellaneda

Instituto de Maternidad

Hospital de Niños

Hospital Eva Perón

Hospital de Concepción

Hospital de Monteros



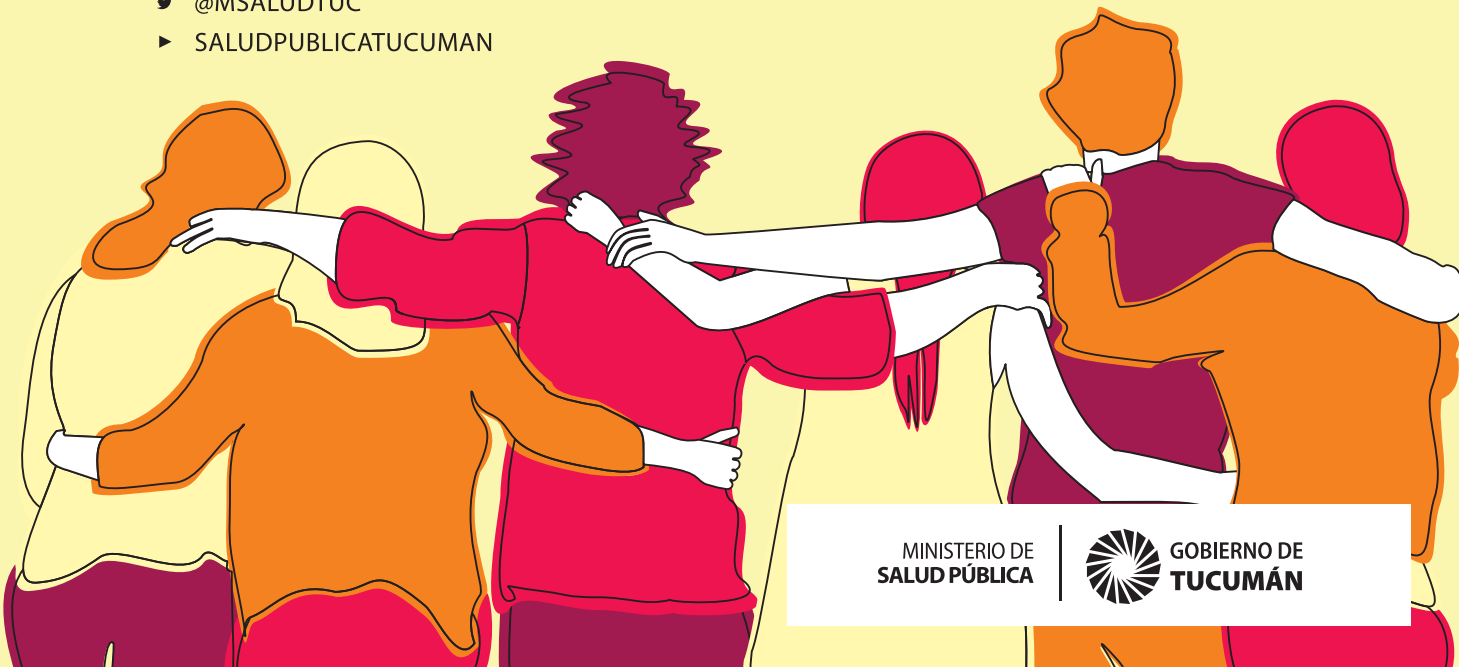
**El suicidio
se puede
prevenir**

www.msptucuman.gov.ar

f Ministerio de Salud Pública Tucumán

t @MSALUDTUC

► SALUDPUBLICATUCUMAN



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

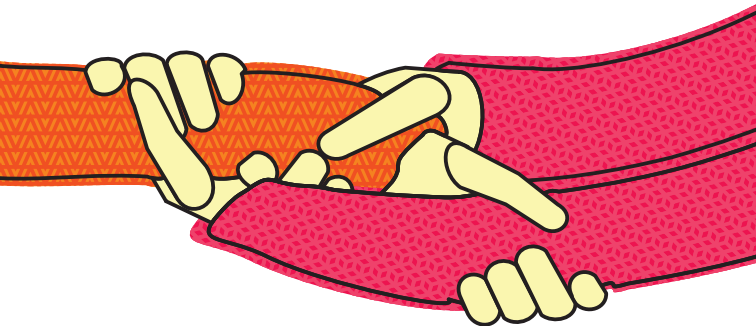


GOBIERNO DE
TUCUMÁN

¿Cómo prevenirlo?

- ▶ Fortaleciendo la confianza en sí mismo y su autoestima.
- ▶ Contribuyendo al desarrollo de buenas habilidades sociales.
- ▶ Promoviendo el apoyo de la familia frente a los conflictos.
- ▶ Fortaleciendo la buena relación y comunicación entre los miembros de la familia.
- ▶ Motivando a la integración en actividades deportivas, religiosas, etc.
- ▶ Acompañando, escuchando y buscando ayuda cuando surjan dificultades.

Recuerde: la crisis suicida dura horas, días y raramente semanas, por lo que el objetivo fundamental es mantener a su familiar con vida hasta llegar a recibir atención especializada.



¿Qué hacer ante una situación de riesgo?

- ▶ Evitar que la persona tenga acceso a cualquier método con el que pueda dañarse y nunca dejarlo solo.
- ▶ Avisar a otros miembros de la familia para que contribuyan en el apoyo emocional y en la observación del familiar en crisis.
- ▶ Acompañar a la persona para que lo vea un equipo de salud y reciba asistencia integral.
- ▶ Cumplir con las recomendaciones y tratamientos indicados por los profesionales.

Las señales de aviso son un pedido de auxilio. ¡Estemos alerta!

- ▶ Cambios en la alimentación y el sueño.
- ▶ Pérdida de interés en las actividades habituales.
- ▶ Autolesiones o descuido del aspecto personal.
- ▶ Apartarse de amigos y miembros de la familia.
- ▶ Consumo excesivo de alcohol y drogas.
- ▶ Exposición a situaciones de riesgo innecesarias.
- ▶ Estado de ánimo depresivo.
- ▶ Avisos de planes o intentos de suicidio.
- ▶ Violencia familiar.