

# SEÑALES DE ALERTA DE SUICIDIO EN ADULTOS

No estás solo



**Hay más riesgo si el comportamiento es nuevo o ha aumentado y si parece estar relacionado con una situación dolorosa, una pérdida o un cambio.**

- Hablar o tener planes de suicidarse.
- Mostrar ansiedad o inquietud. Comportarse de forma imprudente o peligrosa.
- Hablar de ser una carga para los demás.
- Hablar de sentirse atrapado o con un dolor insoportable.
- Aumentar el consumo de alcohol o de drogas.
- Hablar de sentirse sin esperanza o sin una razón para vivir.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Evitar a la familia o amigos o sentirse aislado.
- Mostrar rabia o hablar de buscar venganza.
- Mostrar cambios de ánimo extremos.

Si tú o alguien que conoces está pasando por una situación difícil o por una crisis, hay ayuda disponible.

**Llama, chatea o textea "AYUDA" al 988 o comunícate con un profesional de la salud mental.**

# 988

**LÍNEA DE  
PREVENCIÓN DEL  
SUICIDIO Y CRISIS**