

## Reducción del acceso a medios letales, 2145P Anexo E

Si alguien que conoces tiene tendencias suicidas, obtén ayuda de inmediatamente llamando al 911. La Línea Nacional de Prevención del Suicidio es 1-800-273-TALK o la Línea de crisis por texto (envía un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741741).

**¿Por qué reducir el acceso a medios letales?** Está recibiendo esta hoja de información porque alguien cerca a usted podría estar pensando en suicidarse. Para las personas que enfrentan pensamientos o acciones suicidas, el pensamiento suicida puede surgir de manera rápida e impredecible y puede llevar a intentos de suicidio sin que quienes estén alrededor de la persona lo observen con anticipación. Recomendamos reducir el acceso a elementos y situaciones de uso común en los intentos de suicidio - reducir el acceso a medios letales.

**¿Qué son los medios letales?** Los medios letales son aquellos que tienen más probabilidades de causar la muerte cuando los usa alguien que se siente que se quiere suicidar.

- Los intentos de suicidio muy a menudo implican **pastillas**; Las muertes por suicidio con mayor frecuencia involucran **armas de fuego**
- La mayoría de los intentos ocurren en casa, se deciden rápidamente e involucran métodos fácilmente disponibles.
- A diferencia de la mayoría de los otros métodos, las armas de fuego no permiten un cambio de opinión ni un rescate.

### Cómo reducir el acceso a medios letales

**Armas de fuego:** más del 70% de las muertes por armas de fuego en el condado de King son por el suicidio. Más del 34% de los adultos en Washington reportan tener armas de fuego dentro o alrededor de sus hogares, y aproximadamente la mitad de esas personas (46%) informan que las armas de fuego en sus hogares no están guardadas en un lugar seguro. El acceso libre a las armas de fuego, y la falta de guardar estos medios letales en un espacio seguro, son riesgos conocidos que contribuyen a la violencia con armas de fuego, incluyendo el suicidio.

- **MEJOR:** Guardar todas las armas de fuego fuera de la casa. Esta es la forma más efectiva de reducir el acceso - los niños frecuentemente encuentran estos artículos en la casa. Incluso cuando cree que los ha guardado de forma segura. Por ejemplo, esto podría incluir que un familiar o amigo guarde las armas lejos de su hogar u otras opciones es mantener las armas fuera de la casa, como una tienda de armas/campo de tiro, una unidad de almacenamiento o pedirle al departamento de policía opciones para como deshacerse, asegurar o como guardar las armas.
- Siguiendo alternativa: guarde las armas de fuego bajo llave y descargadas usando una caja fuerte o de seguridad para armas o un dispositivo de cierre para incorporar en el cañón o recámara de un arma. Almacene y bloquee las balas en un lugar aparte.
- La campaña *Lock It Up* del condado de King promueve el resguardo de armas de fuego con la meta de reducir el acceso indeseado a las armas de fuego y brinda detalles sobre los diferentes tipos de cerraduras y dónde comprarlas [Lockitup.org](http://Lockitup.org)

### **Medicamentos, toxinas y alcohol**

- Deshágase de todos los medicamentos vencidos/innesarios, especialmente los analgésicos recetados y cualquier otro medicamento que se use comúnmente para uso recreativo
- De prioridad a resguardar y esconder pastillas recetadas, especialmente analgésicos, analgésicos de venta libre y pastillas para dormir recetadas o de venta libre
- Resguarde y mantenga fuera de vista los productos de limpieza domésticos, pesticidas, solventes y otros posibles venenos
- No tenga alcohol en casa o guarde solo una pequeña cantidad a la vez. Mantenga el alcohol fuera de vista

### **Asfixia /ahorcamiento**

- La asfixia/ahorcamiento es un método principal de muerte por suicidio para personas de todas las edades. Desafortunadamente, es casi imposible eliminar el acceso a los medios para este método.
- Si le preocupa el ahorcamiento, los medios obvios deben eliminarse o hacerse inaccesibles.
- Se debe priorizar la supervisión cercana (física y emocional) de la persona.

### **Objetos cortantes/cuchillas**

- Los objetos cortantes o cuchillas no suelen resultar en muertes por suicidio, pero a menudo se utilizan para regular las emociones.
- Reducir el acceso a objetos cortantes - especialmente en espacios privados, es indicio de evitar comportamientos de cortarse.
- Tenga especial cuidado de reducir el acceso a objetos cortantes si la persona en riesgo ha indicado que cortarse puede ser un método que ha considerado.

### **Otros métodos**

- Si la persona en riesgo identifica otros medios en los que ha pensado, como usar un vehículo o saltar desde un lugar alto, se deben tomar medidas para evitar que la persona tenga acceso a estos medios, como no permitirle conducir, o no permitir viajes a lugares altos de la comunidad.