

**¿Tiene  
pensamientos  
suicidas?**

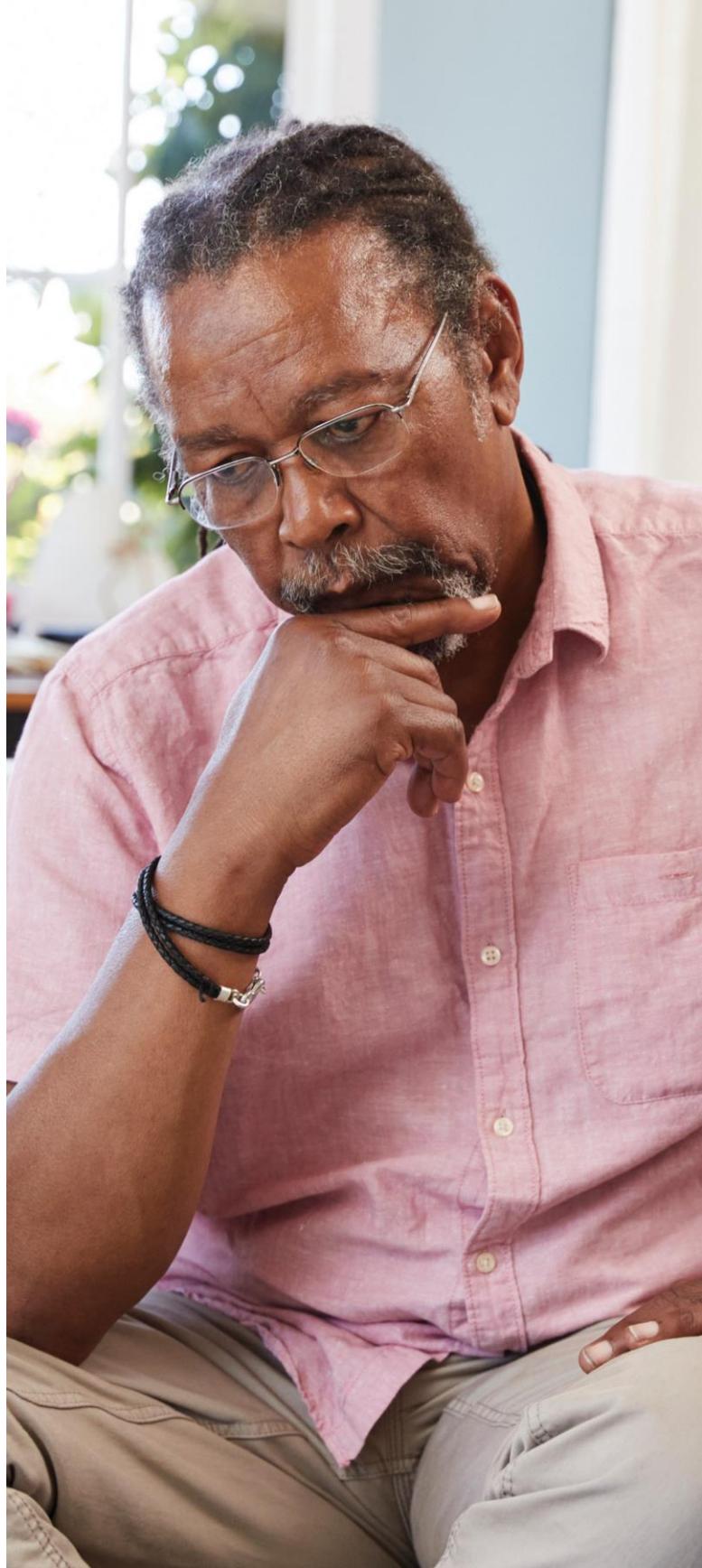
**Hablemos de eso.**

La buena salud significa cuidar  
su cuerpo y su mente,  
a cualquier edad.



COUNTY OF SANTA CLARA  
**Behavioral Health Services**

**Todos tenemos días malos, y envejecer puede traer desafíos difíciles. Estos desafíos pueden provocar sentimientos de tristeza o vergüenza, o dar lugar a otras señales de advertencia (vea la página siguiente). Si estos sentimientos afectan su vida o continúan por mucho tiempo, ello podría ser una señal de que hay un problema mayor. Esto es especialmente cierto para los adultos mayores, que pueden tener un mayor riesgo de suicidio.**





## Hay que estar al pendiente de las siguientes señales:

**Sentirse deprimido no es la única señal de que algo anda mal. Si usted experimenta los siguientes síntomas, es posible que tenga un problema emocional que requiera de ayuda:**

### Cambios en cómo se siente físicamente:

- Problemas para hacer frente a los cambios físicos, como el sueño, nivel de energía o cambios en el apetito.
- Dolor crónico insoportable.

### Cambios en cómo piensa:

- Pensar que la vida no vale la pena, pensar en lastimarse o tener pensamientos suicidas.
- Pensar que los demás estarían mejor sin usted.

### Cambios en cómo se siente emocionalmente:

- Sentir que no tiene a nadie que lo entienda.
- Sentirse como una carga para los demás.
- Sentirse abandonado o traicionado.
- Sentirse avergonzado de quién es usted.
- Sentirse desesperanzado, atrapado o desesperado.
- Sentir que su vida no tiene razón de ser.
- Cambios de humor repentinos.

### Cambios en su forma de actuar:

- Regala sus posesiones más preciadas.
- Hace cosas con descuido, lo cual le pone en peligro.
- Empieza a poner todos sus asuntos en orden.
- Consume más drogas o alcohol.
- Se aísla y pasa la mayor parte de su tiempo solo/a.

### Estrés en su vida:

- Estrés por motivos económicos.
- Enfermedad crónica o terminal.
- Muerte o suicidio de un ser querido.
- Conflicto con su familia o su sistema de apoyo comunitario.
- Exposición a traumas, como abuso o intimidación.
- Ser tratado injustamente por quien usted es.
- No tener a otros que le comprendan.
- No cumplir con las expectativas.
- Problemas para adaptarse a una nueva cultura.



- Si usted pertenece a un centro para personas mayores o participa en otros programas comunitarios, hable con un miembro del personal o con un voluntario para que le brinden apoyo o recursos.

- **Llame a la Línea Directa para la Prevención del Suicidio y Situaciones de Crisis, al teléfono: 1-855-278-4204**

Con consejeros voluntarios capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

De manera gratuita y confidencial.

- Más recursos locales disponibles en español: <https://www.sccgov.org/sites/bhd/gethelp/spanish>
- Más recursos locales disponibles en inglés: [www.scchope.org](http://www.scchope.org)

## Usted no está solo/a.

### Si nota alguno de estos signos y se le dificulta hacer frente a la vida diaria:

- Hable con su médico o cualquier otro profesional de la salud, como una enfermera, terapeuta o consejero. No tenga miedo de decirles lo que siente y hágalos saber lo que ha cambiado para usted. Ellos pueden ayudarle a identificar problemas y le hablarán sobre posibles opciones de tratamiento.
- Hable con alguien que usted conozca y en quien confíe. Los amigos y familiares en particular pueden haber notado un cambio en usted, que acaso no pueda ver usted mismo(a). Comparta sus sentimientos y escuche lo que otros tienen que decirle. Los consejeros espirituales también pueden ser un buen lugar por dónde empezar.



**Si se siente deprimido, desesperado o suicida, solicite ayuda. Hable con alguien y obtenga el apoyo que necesita para volver a vivir la vida al máximo.**

## **Llame a la Línea Directa para la Prevención del Suicidio y Situaciones de Crisis al: 1-855-278-4204**

Con consejeros voluntarios capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana  
Gratis y confidencial

Hay más información y recursos disponibles en:  
[www.scchope.org](http://www.scchope.org)

Para obtener más información sobre todos los programas del Condado de Santa Clara, o para ver si califica, comuníquese al Centro de Atención de Llamadas: (800) 704-0900

Si usted tiene una necesidad de salud mental urgente o una crisis, por favor comuníquese con los Equipos Móviles de Respuesta a Crisis al (800) 704-0900 y seleccione la opción 2.

Puede llamar o acudir sin previa cita al Centro de Atención Urgente de Salud Mental:  
(408) 885-7855  
871 Enborg Court, San Jose, CA 95128  
Lunes a domingo de 8:00 am a 10:00 pm.



COUNTY OF SANTA CLARA  
**Behavioral Health Services**