**Cualquiera puede ayudar a prevenir el suicidio**

El riesgo de suicidio entre los jóvenes de 10 a 24 años aumento un 60 porciento en un periodo de diez años, informaron los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Entre los latinos del estado de Washington, saben bien el riesgo sigue siendo bajo en comparación con los que no son latinos, el riesgo de suicidio entre los hispanos aumentó un 50 por ciento.

Para los niños, adolescentes, y adultos jóvenes hispanos, la tasa de suicidio aumento de 5 por cada 100,000 personas en 2007 a 7.5 en 2017, el año más reciente con datos disponibles.

Entre los niños, adolescentes, y adultos jóvenes negros a nivel nacional, la tasa de suicidio aumento de 4.3 por cada 100,000 personas en 2007 a 7.35 en 2017, El año más reciente con datos disponibles.

Los expertos dicen que la razón de este aumento no es clara, pero la investigación ha identificado formas en que las familias pueden ayudar a proteger a los seres queridos que podrían estar considerando suicidarse.

El investigador en prevención del suicidio  Christopher DeCou, miembro principal de UW Medicine en el [Centro](http://www.hiprc.org/) de Prevención e Investigación de Lesiones en Harborview, dice que el proceso de pensamiento que conduce a los intentos de suicido pueden entenderse de una manera que promueva la prevención.

“El suicidio es un comportamiento intrínsecamente complejo y temible. Un intento de suicidio suele típicamente ir precedido de muchas decisiones y acciones, e implica un tremendo dolor y molestia física y emocional. El riesgo de suicidio es un proceso que se desarrolla con el tiempo. La buena noticia es que hay oportunidades para intervenir y cambiar la trayectoria del riesgo de suicidio” él dijo.

Las señales de advertencia de que alguien podría estar pensando en el suicidio incluyen: hablar o investigar formas morir; sentirse desesperanzado, atrapado o que es una carga; exhibiendo cambios en la personalidad y el sueño; mostrando ira; o alejándose de las amistades y actividades.

El programa de Prevención del suicidio Forefront de la Universidad de Washington enseña los siguientes pasos:

* Buscar señales.
* Empatizar y escuchar.
* Preguntar sobre el suicidio.
* Eliminar el peligro.
* Los próximos pasos: como sería el conectarse con la Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio.

DeCou, quien también es investigador en Forefront, dijo que es especialmente importante preguntar directamente sobre el suicidio y luego retirar o echar llave a los objetos potencialmente peligrosos que podrían usarse en un intento de suicidio, como serían las armas de fuego o medicamentos.

“Si le preocupa que alguien esté pensando en suicidarse, está bien preguntarle directamente. La investigación ha encontrado que las preguntas directas sobre el suicidio no dañan al individuo. Su pregunta puede ser la primera vez que ellos tienen permiso para compartir el secreto que no han podido contarle a nadie en su vida,” DeCoud dijo. “si dicen sí, también debe hace preguntas específicas: ¿tiene un plan? ¿Qué puedo eliminar para evitar ese plan?”

DeCou señaló que la investigación ha encontrado que las personas que consideran el suicide tienden a centrarse en un método especifico. Si ellos no pueden acceder al método en el que se han concentrado, rara vez lo sustituirán por otro diferente.

“Sobre todo, prevenir el suicidio se trata de garantizar que las personas en riesgo reciban la mejor atención posible, en lugar de centrarse en predecir el futuro” dijo. “Imagínese si tratamos de prevenir incendios en las casas prediciendo que casas podrían incendiarse – y estacionar camiones de bomberos frente a esas casas. Esa sería una mala estrategia para reducir los incendios domésticos.”

“De la misma manera, enfocarse en los esfuerzos para predecir el riesgo final de muerte por suicidio de una persona puede distraernos a todos de ofrecer atención y preocupación, entornos más seguros, y atención específica para el suicidio que pueda reducir el riesgo de que alguien se lastime o se mate.”

Si usted o alguien más está considerando suicidarse, llame a Suicide Prevention Lifeline at (línea de vida de prevención del suicidio) al 1-888-628-9454. En el condado King, también puede llamar a Crisis Connections al 211. Hay más información disponible en Forefront y en el Centro de Investigación y Prevención de Lesiones de Harborview.