

Reducción del acceso por puente y ferroviario

La red de seguridad de Golden Gate. La proximidad del puente Golden Gate y de los puentes colindantes subraya la urgencia de crear sistemas de disuasión que puedan interrumpir o retrasar un atentado. Afortunadamente, el Proyecto de Red de Seguridad (Safety Net Project) en el puente Golden Gate estará terminado en 2024 y es un importante elemento disuasorio para evitar intentos de salto. Además, hay señales 988 en los vehículos de patrulla y tripulación y en el puente.

Tren SMART. Además de las barreras físicas en las áreas de cruce/vías y la colocación de señales 988, SMART aporta educación a los pasajeros de los trenes y a la comunidad, incluyendo anuncios de los revisores, folletos y materiales de concienciación para aquellos que viven sin casa junto a las vías.

Los suicidios en puentes y vías ferroviarias pueden provocar un estrés emocional duradero en las familias, amigos, y en los equipos de trabajo, primeros intervinientes, testigos, etc.

Recursos

- Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: 988
- Línea de crisis para veteranos. 988 y, después, pulse 1, chat en línea o envíe un mensaje de texto al 838255
- Línea de crisis para jóvenes: 415-621-2929
- The Trevor Project 1-866-488-7386. Jóvenes LGBTQ+
- Línea del Friendship (mayores de 60): 888-670-1360
- OD Free Marin: odfreemarin.org
- Speak for Safety: speakforsafety.org
- Grupo de apoyo de Felton Institute Survivors of Suicide Attempt y Grupos de apoyo a los supervivientes de la pérdida de jóvenes: sbalestreri@felton.org
- Grupo de apoyo Buckelew Programs Allies of Hope: steved@buckelew.org
- Marin County School Gun Safety Resource
Sitio web: <https://shorturl.at/coD07>

Planes de seguridad

Puede pedir un plan de seguridad para su ser querido a su proveedor, consejero de salud mental o de la línea directa de ayuda. Un plan de seguridad da a una persona en apuros un conjunto específico de estrategias de afrontamiento para reducir los pensamientos/comportamientos suicidas.

Aunque puede ser difícil vigilar a un ser querido las 24 horas al día, los 7 días de la semana, o asegurarse de que está en una casa a prueba de peligros, la hospitalización puede ser una opción en la que pueda recibir apoyo en un entorno seguro.

Hospitalización

Aunque puede ser difícil vigilar a un ser querido las 24 horas del día, 7 días a la semana, o asegurarse de que está en una casa a prueba de peligros, la hospitalización puede ser una opción en la que su ser querido pueda recibir apoyo en un entorno seguro, especialmente si:

- Expresa pensamientos sobre el suicidio, un plan con intención y hora/fecha, y tienen acceso a medios para hacer su plan
- Muestra múltiples señales de alerta
- Si los profesionales de atención médica consideran que representa un riesgo inmediato para sí mismo o para los demás, su ser querido podría ser trasladado al hospital para una retención involuntaria de 72 horas. (En California se llama 5150 para los adultos y 5585 para los menores).

Formación y educación

- Consejería sobre Acceso a Medios Letales (CALM)
- Órdenes de restricción por violencia con armas
- Suicide Prevention Foundation 101
- Narcan
- Planificación de la seguridad

¿Está interesado en una formación?

Correo electrónico:

BHRSPreventionandOutreach@MarinCounty.org

Reducción del acceso a medios letales en el condado de Marin: Guía para cuidadores



**Departamento de Salud Pública del condado de Marin
(Marin County Department of Public Health)
División de la Salud Conductual
(Division of Behavioral Health)
Servicios de recuperación**

Línea de acceso BHRS del condado de Marin:
888-818-1115

Unidad del condado de Marin de estabilización para crisis:
415-473-6666

**Colaboración para la Prevención del Suicidio del Condado de Marin
(Marin County Suicide Prevention Collaborative)**
<https://prevention.marinbhhs.org>



El suicidio se puede prevenir

Todos podemos desempeñar un papel aprendiendo los hechos, manteniendo una conversación con alguien que nos preocupe y comunicándole la seguridad. Hablar de suicidio no hará que alguien se quite la vida. De hecho, al no hablar de ello, la persona sigue estando en riesgo.

- **Conozca las señales.** La mayoría de las personas en situación de angustia expresan señales de alarma mediante **sentimientos, palabras o acciones**, incluyendo el sentirse agobiado o atrapado, experimentar dolor crónico, cambios en el consumo de sustancias, carecer de motivos para vivir, hablar de suicidio, sentirse rechazado, tener acceso a medios letales, etc. Cualquier señal de alarma es una puerta abierta a una conversación.
- **Pregunte directamente.** “A veces las personas tienen pensamientos suicidas cuando pierden la esperanza/están tristes/abandonadas. ¿Estás pensando en el suicidio? ¿Podemos guardar tu arma de fuego/munición (o sustancias) hasta que se resuelvan tus sentimientos y puedas mantenerte a salvo?”
- **Escuche.** “Lamento que estés sufriendo tanto. Estoy aquí para escucharte y apoyarte.”
- **Conecte.** “Me sentaré contigo. Quiero asegurarme de que estés a salvo. Llamemos juntos al 988 (o al terapeuta, a los padres, etc.) para pedir ayuda”.
- **Seguimiento.** Conéctese para fomentar la pertenencia y el apoyo mediante una llamada de teléfono, un mensaje de texto, etc.

[i] American Foundation for Suicide Prevention. Consultado en 11/9/23.

[https://afsp.org/an-introduction-to-firearms-and-suicide-prevention].

[ii] Gunnell et al. (2005). The epidemiology and prevention of suicide by hanging: A systemic review. *International Journal of Epidemiology*, 34(2), 433-442.

[iii] SAMHSA. Substance use and suicide: A nexus requiring a public health approach. Consultado 11/9/2023. [https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4935.pdf].

Cree una casa segura

Muchos intentos de suicidio tienen lugar en una crisis de corta duración, por lo que es importante conocer el acceso de una persona a medios letales para reducir la posibilidad de un uso impulsivo. Los medios de restricción incluyen:

Reducción de las ligaduras y puntos de ligadura habituales en la casa

El suicidio por ligadura, conocido también como suicidio por ahorcamiento, involucra artículos individuales para asfixiarse de un artículo que soporta peso. Su letalidad es similar a las armas de fuego.[i]

- La mayoría de los suicidios por ahorcamiento se producen en la comunidad, en casa o en espacios públicos.[ii]
- Los "juegos" de asfixia habituales entre los jóvenes pueden dar como resultado la asfixia, el desmayo o la muerte involuntaria.

Ligaduras frecuentes/Puntos de ligadura

- Aunque puede ser imposible quitar cualquier punto de ligadura y ligadura, puede considerar limitar las ligaduras más frecuentes en casa o guardarlas bajo llave, incluyendo cinturones, cuerdas, cables y bufandas.
- Los puntos de ligadura incluyen: vigas, árboles, pomos de puertas, barras de cortinas/mostradores.



Seguridad de las armas de fuego y la munición

En todo el país, el 60 % de los suicidios se producen con armas de fuego y la mayoría de los intentos de suicidio con un arma de fuego son mortales.[i]

- Las armas de fuego deben guardarse descargadas y bajo llave cuando no se usen, separadas de la munición e inaccesibles para los niños.
- En California, la Orden de restricción por violencia con armas de fuego (Gun Violence Restraining Order) puede estar disponible para quitar temporalmente e impedir la compra de armas de fuego.
- Las armas de fuego pueden entregarse voluntariamente o almacenarse temporalmente comunicándose con la oficina local fuerzas de orden público.



Guarde con seguridad los medicamentos, las sustancias y las toxinas

Las sustancias suelen estar involucradas en el suicidio. Las personas que tienen un trastorno por consumo de sustancias tienen más riesgo de suicidio.[iii]

- Quite o guarde con seguridad todos los medicamentos
- Guarde bajo llave toxinas como el cloro, los paquetes de detergente y los productos químicos de la casa.
- Tenga únicamente a la mano una pequeña cantidad de medicamentos
- Descarte los medicamentos caducados/innesarios en un lugar seguro
- Tome un entrenamiento de Narcan para prevenir la sobredosis

Los proveedores médicos pueden detectar el riesgo de suicidio si usted o un ser querido tienen condiciones para las que se recetan opioides, especialmente dolor crónico, y en aquellos que tienen un trastorno por consumo de sustancias.