

Prevenga suicidios creando lugares seguros en casa

Muchos intentos de suicidio pasan con muy poca planificación durante crisis a corto plazo. Reducir la disponibilidad de medios letales antes de que una persona piense en suicidarse o esté en crisis salva vidas y hace que su hogar sea un lugar más seguro.

Letal significa seguridad

Cosas letales son cosas que pueden usarse en un intento de suicidio. Las armas de fuego son el medio más letal y comúnmente usado para suicidio seguidas de varios tipos de sofocación incluido el ahorcamiento. La mayoría de intentos de suicidio no mortales tratados en la sala de emergencia son el resultado de envenenamiento o sobredosis.

Almacenamiento y seguros de armas *Cajas fuertes y cables de seguridad para armas o seguros para gatillo*

El almacenamiento de armas de fuego es uno de los primeros pasos para hacer que su hogar sea más seguro. Las cajas fuertes y gabinetes para armas de fuego son espacios de almacenamiento que se puede asegurar bajo llave, que ocultan y limitan el acceso a armas de fuego sin cargar. Las municiones deben almacenarse bajo llave separadas de las armas, y las llaves o la combinación de los seguros deben mantenerse en privado. Los seguros para armas de fuego son dispositivos económicos y fáciles de usar que bloquean el gatillo de un arma sin cargar para prevenir su acceso y el disparo accidental.



Almacenamiento de medicamentos *Bolsas o cajas con seguro*

Mantenga sus medicamentos seguros almacenándolos en un recipiente seguro como una bolsa o caja con seguro. También puede hablar con su doctor o su farmacéutico para asegurarse de que nunca tenga en casa una cantidad peligrosa de medicamentos y para aprender cómo desechar de manera segura los medicamentos que ya no necesita.



Modificaciones al hogar *Barras de seguridad para la ducha y modificaciones al closet*

Unos cambios sencillos ayudan a crear espacios más seguros. Los soportes para barra de cortina para ducha son un sistema con resortes diseñados para liberar la barra de la cortina cuando se le aplica mucha fuerza. Modificaciones a los closets como quitar las barras para colgar ganchos de ropa, instalar estantes y otras soluciones creativas también pueden ser efectivas.



Otras medidas que puede tomar

Estos son solo unos pocos ejemplos para mejorar la seguridad en su hogar. Hable con su equipo de tratamiento sobre ideas creativas y de colaboración para crear espacios seguros y localizar dispositivos que pueden ser letales.