

Si necesitas ayuda:

¡Llámanos!

Si necesitas **atención urgente** puedes llamar al **112** o acudir al hospital más próximo. Los servicios sanitarios y de urgencias están disponibles las 24 horas del día para ayudar a las personas a fortalecer su salud mental

Para solicitar **ayuda no urgente** contacta pidiendo cita con tu Centro de Salud:

- 974 21 57 46 (Huesca)
- 978 62 33 45 (Teruel)
- 976 30 68 41 (Zaragoza)

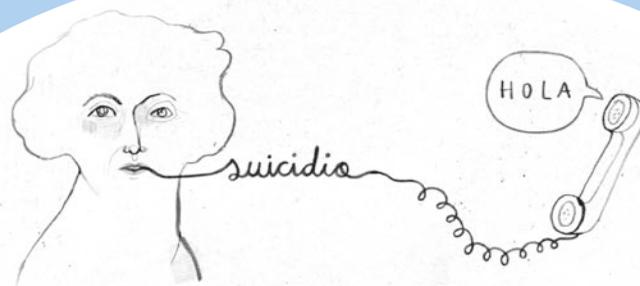
Si necesitas apoyo psicológico o hablar porque te sientes mal puedes llamar a:

- Servicio de Atención Telefónica a Personas Mayores:
900 25 26 26
- Teléfono de la Esperanza:
976 23 28 28
- Teléfono de la Esperanza para prevención del suicidio:
717 003 717

**SI ERES UNA
PERSONA MAYOR
Y TE PARECE QUE YA
NO HAY ESPERANZA**

**HABLA CON
NOSOTROS,
QUEREMOS AYUDARTE**

**SIEMPRE HAY
ALGUIEN PARA
ESCUCHARTE**



El suicidio es mucho más frecuente de lo que pensamos

Es una de las causas de muerte no natural más frecuente en todos los países del mundo.

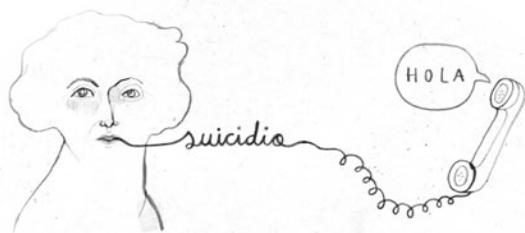
En general este problema se ha negado, se ha ocultado, se ha silenciado; aumentando así la marginación de las personas que han soportado este sufrimiento y la de sus familiares.

El suicidio se puede prevenir

Siempre es posible una solución antes de tomar una decisión sin retorno.

Queremos y podemos ayudarte

Por eso queremos que reconozcas los signos de alerta, en ti mismo o en las personas de tu entorno.



Signos de alarma en las personas mayores:

- Cambios de conducta
- Aislamiento, abandono de relaciones
- Abandono de actividades
- Descuido personal
- Verbalización de ideas negativas
- Comentarios repetidos sobre la muerte
- Falta de esperanza
- Entregar elementos de valor sentimental
- Despedirse de amigos y allegados
- Cambios en sus creencias

Existe mayor riesgo en:

- Hombres
- Mayores de 80 años
- Aislamiento social
- Soledad
- Duelo o viudedad reciente
- Enfermedades físicas
- Consumo de alcohol
- Dolores crónicos
- Cuidado de una persona dependiente
- Problemas económicos
- Insomnio continuado
- Depresión y otros trastornos mentales previos