

# Prevención del Suicidio

## Datos para Pacientes y Familias

En 2020, 45,979 personas fallecieron por suicidio en los Estados Unidos, lo cual revela una crisis de la salud pública que ha aumentado 30% en 20 años. En 2020, 4,571 personas de origen latino/hispano fallecieron a causa de suicidio, una cifra superior a las muertes por homicidio. Ese mismo año, 3 millones de jóvenes latinos/hispanos de entre 12 y 17 años dijeron haber pensado seriamente en el suicidio. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), aproximadamente 1,2 millones de adultos, que incluyen 243,000 latinos/hispanos, intentan suicidarse cada año.

### Mas de **1 EN CADA 5 PERSONAS** que fallecieron por suicidio **HABÍAN EXPRESADO SU INTENCIÓN** de suicidarse. Esto indica que **ES POSIBLE PREVENIR EL SUICIDIO.**

El suicidio puede evitarse conociendo los factores de riesgo y detectando las señales de alertas. Conociendo y compartiendo esta información, se puede evitar la pérdida trágica de 130 personas al día causa del suicidio.

El suicidio está vinculado a problemas de la salud mental, especialmente la depresión y el abuso de alcohol u otras sustancias. Para los jóvenes, pueden ser impactados por el bullying utilizando tecnología. Por ejemplo a través de las redes sociales o en video juegos por internet. Un intento de suicidio previo es el factor de riesgo más importante del suicidio.

#### FACTORES DE RIESGO DEL SUICIDIO

Existen ciertos episodios y circunstancias que podrían aumentar el riesgo de suicidarse (no están indicados en un orden particular, excepto el primero).

- Intento(s) previo(s) de suicidio
- Un antecedente de suicidio en la familia
- Abuso de sustancias
- Problemas o enfermedades del estado de ánimo (por ejemplo, depresión, trastorno bipolar)
- Acceso a medios letales (por ejemplo, poseer armas de fuego o tener accesibilidad a ello)
- Antecedentes/Historial de trauma o abuso
- Enfermedad crónica, incluido el dolor crónico
- Exposición al comportamiento suicida de otras personas

#### SEÑALES DE ALERTA DEL SUICIDIO

- Hablar o escribir con frecuencia sobre la muerte o sobre el suicidio
- Hacer comentarios sobre sentirse incapaz, inútil o que no tiene valor
- Usar expresiones que muestran la falta de motivos para vivir o la falta de un sentido de propósito en la vida, decir frases como "sería mejor que dejara de existir" o "quiero terminar"
- Aumento del consumo de alcohol y/o abuso de drogas
- Aislarse de los amigos, la familia y la comunidad
- Tener un comportamiento imprudente o hacer actividades más riesgosas sin pensar
- Marcados cambios de humor
- Hablar sobre sentirse atrapado o sobre "ser una carga para los demás"

#### FACTORES DE PROTECCIÓN

Todos los grupos raciales y étnicos se benefician de los siguientes factores de protección:

- Contactos con proveedores (por ejemplo, seguimiento de un profesional médico)
- Atención eficaz de la salud mental, fácil acceso a diferentes intervenciones médicas
- Vínculos sociales con amigos, familia, la comunidad y las instituciones sociales
- Estrategias para la resolución de problemas y conflictos

## QUÉ PUEDE HACER USTED

Si cree que alguien está pensando en el suicidio, **escuche y tome sus preocupaciones en serio**. No tenga miedo de preguntarle qué piensa hacer. Hágale saber que a usted le importa y que no está solo/a. Recomiéndele que busque inmediatamente la ayuda de un profesional experto. Bríndele acompañamiento y no lo/a deje solo/a.

Seis consejos del CDC sobre lo que Usted puede hacer si está preocupado por un amigo o un ser querido:



**1 PREGÚNTELE** a la persona si tiene ideas suicidas. (Aunque es posible que las personas tengan dudas en preguntar, las investigaciones demuestran que es útil hacerlo).



**2 MANTENGA A LA PERSONA** protegida. Reduzca el acceso a armas letales por parte de quienes están en riesgo (por ejemplo, armas de fuego, objetos punzantes, drogas, medicamentos y alcohol).



**3 QUÉDESE** con la persona. Preste atención a lo que necesita.



**4 AYÚDELA A CONECTARSE** con los servicios de salud mental y apoyo disponibles.



**5 MANTÉNGASE EN CONTACTO**. Realice un seguimiento para saber cómo está la persona.

## Si tiene ideas de suicidio, puede recibir ayuda eficaz.

Explore los recursos confidenciales y gratuitos disponibles en su área. Puede obtener asesoría de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana en cualquiera de los siguientes lugares:

- **National Suicide Prevention Lifeline** 1-800-272-TALK o chatee en línea a través de su sitio web, o envíe un mensaje de texto a Crisis Text Line al 741741 (escriba la palabra AYUDA para hablar con un asesor de crisis en español o a través de WhatsApp al 442-AYUDAME)
- Si desea obtener ayuda para jóvenes LGBTQIA+ (de menos de 25 años), llame a **Trevor Lifeline** al 1-866-488-7386 o envíe un mensaje de texto con la palabra START al 678678
- **La Línea de Crisis de Veteranos** está disponible independientemente de que estén registrados en la atención médica de la Administración de Veteranos (VA). Llame al 1-800-273-8255 o envíe un mensaje de texto al 838255.

Obtenga más información y encuentre recursos en [www.BeThe1To.com](http://www.BeThe1To.com).  
Sea usted quien salve una vida. Usted puede hacer algo para prevenir el suicidio.