

“Suicidio: Una Prevención que nos Une”

Semana Nacional para la Prevención del Suicidio: 12 de agosto

Comisión para la Implantación de la
Política Pública en Prevención del Suicidio

El suicidio es la acción de terminar intencionalmente la vida de uno mismo. Es un asunto duro de afrontar y discutir. Las tasas de suicidio aumentan dramáticamente año tras año en la población mundial razón por la cual es un asunto que no podemos ignorar.

- El 12 de agosto de 2014 se conmemora el Día Nacional para la Prevención del Suicidio en afirmación de la política pública que promueve la salud, la seguridad, el bienestar y la calidad de vida del pueblo de Puerto Rico.
- En 1999 se aprueba la Ley 227 para la Implantación de la Política Pública para la Prevención del Suicidio.
- Muchas muertes por suicidio pueden evitarse en la medida que podamos identificar de forma temprana para intervenir y manejar las situaciones.
- Es urgente concienciar a la comunidad y es preciso establecer alianzas con los medios de comunicación para ampliar la educación sobre el tema..

TODOS somos responsables y parte del esfuerzo para prevenir el suicidio:

**“TODOS PODEMOS AYUDAR
A SALVAR VIDAS”**



DATOS...

- Casi un millón de personas se suicidan anualmente en el mundo; una muerte cada 40 segundos.
- Se pronostica que para el 2020, se suicidarán 1.5 millones de personas al año.

En Puerto Rico:

- El suicidio es mayormente cometido por los hombres (83.9%), féminas (16.1%).
- Mayor intento de suicidio se da entre mujeres.
- Para el año 2013, la mayoría de las muertes por suicidio se reportaron en los grupos de 40 a 59 años de edad, mientras que las tasas más altas de mortalidad por suicidios se observaron en el grupo de 80 a 84 años de edad.
- El método más utilizado para cometer el acto continúa siendo el ahorcamiento, seguido por armas de fuego.
- El segundo método utilizado por los hombres son las armas de fuego y entre las féminas las intoxicaciones.
- Del 2000 hasta junio del 2013 han ocurrido, 4,247 suicidios.
- Género masculino: tasa más alta de 50-64 años.
- Género femenino: mayor número de casos de 45-59 años reducción del 14%.
- El promedio anual desde el año 2000-12 es, de 318 suicidios por año.
- Ocurren muchos más suicidios, aunque son reportados como “muertes accidentales”.

¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?

Línea PAS 1-800-981-0023

24/7

“La promoción de salud radica en la participación efectiva y concreta de la comunidad en la fijación de prioridades, la toma de decisiones y la elaboración y puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud”

Carta de Ottawa, 1986

FACTORES DE RIESGO Y SIGNOS QUE DEBES CONOCER

Factores de riesgo

- Desempleo
- Ausencia o pérdidas de amistades
- Acontecimientos recientes de pérdida por : muerte, pareja, problemas legales
- Historial de intentos suicidas
- Uso de drogas o alcohol
- Hospitalizaciones recientes
- Crisis económicas
- Agresiones sexuales o físicas
- Burlas y eventos humillantes
- Pertenecer a una familia muy crítica y hostil
- Abuso de alcohol o de la droga
- Depresión y Ansiedad
- Stress post trauma
- Aislamiento social
- Pobres redes de apoyo
- Enfermedades crónicas o terminales

Señales de Peligro Suicida

- Desesperanza
- Profunda tristeza y altibajos de humor
- Aparición de heridas o laceraciones en el cuerpo
- Separación de amistades estrechas
- Bajas calificaciones en la escuela
- Cambio en patrones de comida, alimentación, higiene y de sueño
- Desprendimiento de pertenencias y posesiones personales
- Auto-crítica (minusvalía, no



ANTE UNA SITUACION DE INTENTO SUICIDA, ES IMPORTANTE QUE:

- **Tome seriamente las amenazas**
- **Hable abiertamente y honestamente** y déjele saber que usted está allí para ayudarle
- **No regañe**
- **No predique**
- **No lo deje solo/a**
- **Diga cosas como:**
"Hablemos"
"Estoy aquí para ayudarte"
"Estoy aquí para escucharte"
- **Trate y entienda** cuáles son las prioridades y temores de la persona, así como qué es importante para él /ella.
- **Dele su atención individual**
- **Hágale preguntas** para entender el nivel de gravedad de la situación
Por ejemplo:
"¿Está usted teniendo pensamientos suicidas?"
"¿Tiene usted un plan?" *Un

plan detallado indica un mayor riesgo
"¿Está usted dispuesto a hablar con alguien que pueda ayudarle?"

- **Escuche**, no haga ningún juicio, no culpe a la persona por sus problemas
- **Haga contacto con un familiar** confiable y consiga ayuda profesional

Si usted sospecha que su hijo/a, amigo/a o familia estar pensando en hacerse daño: **no dejarlo solo/o; limitar el acceso a material que pueda utilizarse para hacerse daño; buscar ayuda profesional inmediatamente.**

Busque ayuda: Consejeros, Trabajadores Sociales, Psicólogos, Psiquiatra

Línea PAS

1-800-981-0023



Comisión para la Implantación de
Política Pública en Prevención del Suicidio
Departamento de Salud
787-765-2929 Ext. 3603