

Prevención de suicidio en tiempos de desastres



Después de un desastre es normal sentir tristeza, desánimo y desasosiego.

Hablar con alguien puede ayudarte.

Elige vivir.



El suicidio se puede prevenir. Elige vivir.

Estadísticas de suicidios en Puerto Rico

A diferencia de Estados Unidos (tasa promedio de 14.2 suicidios por cada 100,000 habitantes) y otros países, en Puerto Rico (tasa promedio de 8.1 por cada 100,000 habitantes) la frecuencia en los suicidios ha disminuido consistentemente por los últimos cinco años (2015-2019).

El 2019 ha sido el año con la menor cantidad de suicidios reportados en los últimos 20 años.

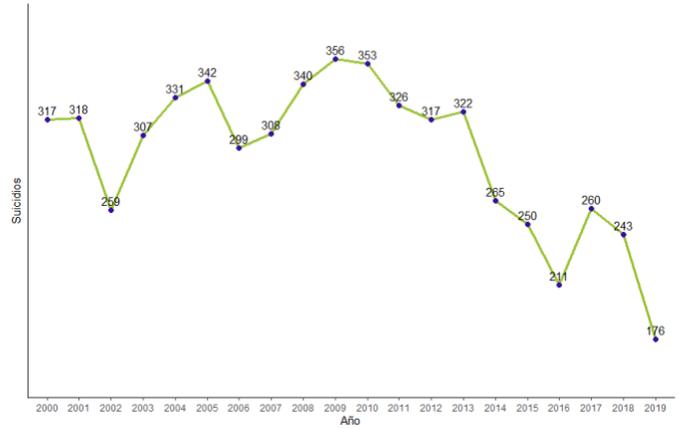
¿Con cuánta frecuencia ocurren suicidios?

Sabemos que en cada país los asuntos de salud pública, como lo es el suicidio, se manifiestan de formas distintas. En Puerto Rico, el promedio anual de suicidios es 295. Este promedio, nos permite estimar que:

Cada 29 horas ocurre un suicidio en Puerto Rico.



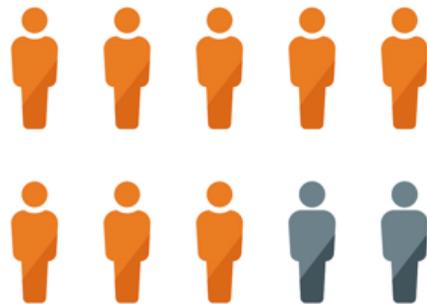
Suicidios en Puerto Rico, 2000 al 2019*



*Datos provistos por el Negociado de Ciencias Forenses de Puerto Rico hasta diciembre de 2019.

Más hombres mueren por suicidio

En Puerto Rico, al igual que en el resto del mundo, el suicidio se reporta principalmente en hombres. Factores como el machismo, la inequidad social y económica, el acceso a medios letales, el estigma sobre la salud mental y las barreras para buscar ayuda ponen en riesgo a miles de hombres de morir por suicidio.



En Puerto Rico

8 de cada 10 personas que se suicidan son hombres.

¿Qué es un desastre?

Eventos repentinos, previsible que causan daños considerables a las personas, la sociedad y la comunidad. Causan pérdidas humanas, materiales, económicas y ambientales, donde cada persona hace frente a la situación con sus propios recursos.



Suicidios y desastres

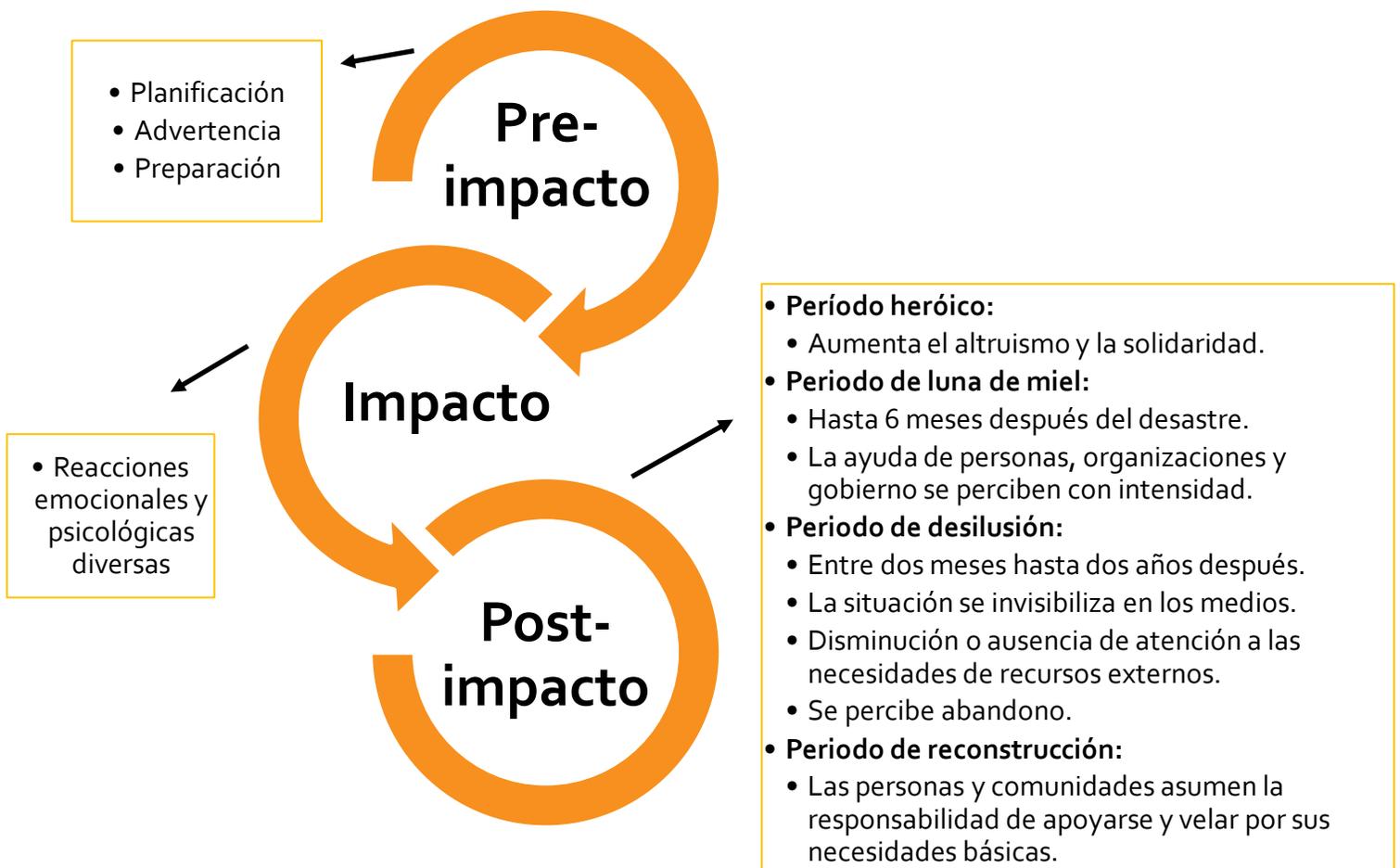
Los desastres **no** necesariamente provocan más suicidios. La conducta suicida es una interacción de múltiples factores.

Los desastres naturales por sí solos no causan suicidios. Sin embargo, los desastres **correlacionan** altamente con síntomas de depresión, ansiedad, estrés agudo y sufrimiento en general.

¿Quiénes están en mayor riesgo antes, durante y después de un desastre?

Quienes estaban atravesando por situaciones difíciles previas al desastre o con historial de intentos suicidas, pudieran experimentar una mayor vulnerabilidad ante el evento.

Periodos de un desastre



FACTORES DE RIESGO



¿Qué es un factor de riesgo?

Un **factor de riesgo** es cualquier rasgo, característica o exposición de una persona que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión.

El suicidio es un asunto **de salud pública** causado por múltiples factores y circunstancias. Los factores de riesgo a continuación nos pueden ayudar a identificar aquellas poblaciones más vulnerables o en riesgo de suicidio.

A nivel personal:

- Historial de diagnósticos de salud mental
- Desesperanza
- Abuso de sustancias
- Condiciones crónicas
- Intentos de suicidio anteriores
- Ser víctima o perpetrador de violencia

A nivel familiar:

- Relaciones altamente conflictivas o violentas
- Abandono
- Sensación de aislamiento
- Falta de apoyo social
- Historial de comportamiento suicida de un familiar, ser querido o persona cercana
- Estrés financiero o laboral

A nivel comunitario:

- Inadecuada conexión con la comunidad
- Barreras para la atención médica (falta de acceso a proveedores y medicamentos)

En el nivel social:

- Disponibilidad de medios letales para cometer el suicidio, representaciones del suicidio en los medios de manera no segura, estigma relacionado con buscar ayuda y con padecimientos mentales
- Exposición a violencia aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, estrés postraumático y comportamiento suicida

FACTORES DE PROTECCIÓN



¿Qué son factores de protección?

Factores de protección todas aquellas circunstancias, características, condiciones y atributos vinculados al comportamiento prosocial, que potencian las capacidades de una persona para afrontar las adversidades.

Al hablar de suicidio, los factores de protección son aquellas influencias que mitigan o minimizan el riesgo suicida.

A nivel personal:

- Buen estado de salud (no padecer de condiciones crónicas o tenerlas bajo control)
- Hábitos saludables
- Actitud positiva
- Sentido de esperanza y optimismo
- Buscar ayuda cuando sea necesario

A nivel familiar:

- Familias en las que se respetan y aceptan las diferencias entre sus miembros
- Familias que refuerzan actividades y actitudes positivas y conciliadoras
- Familias que reconocen los logros de sus miembros
- Familias que promueven la comunicación abierta y respetuosa

A nivel comunitario:

- Comunidades con espacios públicos seguros
- Municipios que fomenten actividades recreativas y sociales para todas las edades

A nivel social:

- Una política pública que promueva el buscar ayuda social y psicológica
- Ciudadanía informada sobre las líneas y centros de ayuda disponibles
- Fácil acceso a servicios de salud
- Campañas educativas masivas de prevención
- Educación con perspectiva de género

CINCO (5) PASOS PARA AYUDAR A ALGUIEN EN RIESGO DE SUICIDIO

1. Identifica las señales de peligro

- Hablar de morir o de matarse
- Cambios radicales en comportamiento
- Despedidas sin razón aparente
- Tristeza constante
- Ansiedad extrema (no puede comer o dormir)
- Sentimientos de desesperanza y desesperación

2. Haz un acercamiento empático y déjale saber que deseas ayudarlo

3. Pregúntale por la razón de su malestar y permítale que se desahogue

- No interrumpa
- No juzgue
- Sea consciente de sus expresiones faciales y no verbales

4. Explore quiénes le apoyan o qué cosas le ayudan a sentirse mejor

5. Busquen ayuda profesional:

- Psicólogo
- Psiquiatra
- Algún otro profesional de salud mental



¿Cómo identificar cuándo necesito buscar ayuda?

Saber cuándo es necesario pedir ayuda es importante para nuestro bienestar. Las señales del estrés relacionado con un desastre pueden incluir las siguientes:

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Aislarse de su familia o amigos
- Tener poca energía o estar sin energía
- Sentirse insensible o como que nada le importa
- Tener achaques y dolores sin explicación médica
- Sentirse impotente o desesperado
- Fumar, beber o usar drogas más de lo que debería
- Sentirse inusualmente olvidadizo o confuso; nervioso, enojado o alterado, o preocupado y con miedo
- Gritar o pelear con familiares y amigos
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacarse de la cabeza
- Pensar en hacerse daño o matar a alguien
- No poder realizar las tareas diarias tales como atender a sus hijos o ir a trabajar o a la escuela

Si usted identifica algunas de estas señales, es importante buscar ayuda, especialmente si se le dificulta continuar con sus actividades cotidianas o siente que está empeorando.



**Para muchos, buscar ayuda puede ser el paso más difícil.
Regálate otra oportunidad. Elige vivir.**

¿Ha sido usted o un miembro de su familia afectado por un desastre u otro tipo de emergencia de salud pública?

En momentos de desasosiego es importante recordar que existe ayuda. Tener al alcance líneas de apoyo psicosocial en momentos de emergencia puede salvar vidas. A continuación, compartimos algunos recursos que están disponibles las 24 horas día, siete (7) días a la semana.

La ayuda está al alcance de una llamada.

LÍNEAS DE AYUDA 24/7



- 1) **9-1-1**
- 2) **Línea PAS de ASSMCA:** 1-800-981-0023 / 1-888-672-7622 TTD
- 3) **Red para la Prevención del Suicidio:** 1-888-628-9454
- 4) **National Suicide Prevention Lifeline:** 1-800-273-8255
- 5) **Crisis Text Line:** envíe un texto con el mensaje "Home" al 741741
- 6) **Centro de Control de Envenenamiento de PR:** 1-800-222-1222
- 7) **SAMHSA:** 1-800-985-5990 y oprime "2" o envíe un texto con el mensaje:
 - a. Desde cualquier de los 50 Estados, textea "Háblanos" al 66746
 - b. Desde Puerto Rico, textea "Háblanos" al 1-787-339-2663
 - c. Sordos / con dificultades auditivas: 1-800-846-851 TTY