



comunicado

Departamento de Salud

Salud enfoca campaña de prevención de suicidios en adultos mayores

Desde el 2016 al 2021 se han reportado 491 casos por suicidios en personas de 60 años o más, lo que representa el 34.6 por ciento.

San Juan, Puerto Rico – (14 de marzo de 2022) – En un ejercicio constante para delinear estrategias que atiendan aspectos preventivos que propicien la disminución de actos suicidas, el Departamento de Salud (DS) a través de la Comisión para la Prevención del Suicidio comenzó una nueva campaña “Mi vejez la defino yo”. Un esfuerzo que busca promover factores protectores en la población de adultos mayores y evitar suicidios en la Isla.

“Mi vejez la defino yo” es una colaboración entre el DS y la organización sin fines de lucro AARP para llevar orientación mediante charlas educativas específicamente a este grupo poblacional. Asimismo, proveerá información sobre los mitos más comunes sobre la vejez y las realidades que se deben visibilizar. Además, promoverá cinco acciones afirmativas hacia el bienestar social y humano entre la población mayor de 50 años. Estas acciones son:

- AMA** – Cultiva paciencia, empatía y compasión como un ejercicio diario.
- APRENDE** – Aprender cosas nuevas ayuda a conservar la memoria y fortalecer la confianza en sí mismo.
- CUÍDATE** – Regálate tiempo para cuidar tu salud física, mental y emocional.
- SUELTA** – Reconoce aquellas cosas que no puedes cambiar y libérate de la responsabilidad de aquello que no está bajo tu control.
- VIVE** – Disfruta las pequeñas cosas como una canción, un libro, un paseo en la naturaleza, una conversación o un baile.

“A través de iniciativas como esta, buscamos educar y empoderar a un grupo poblacional vulnerable ante el suicidio, según las estadísticas. La vejez no es sinónimo de soledad o problemas de salud. Por eso la importancia de redefinir y

atesorar las etapas de la vida desde la niñez, juventud, adultez hasta la adultez mayor. Todos podemos ser parte de esta campaña brindando atención y promoviendo estilos de vida saludables", expresó el secretario del DS, Carlos Mellado López.

Según datos de la Comisión para la Prevención de Suicidio del DS, desde el 2016 al 2021 se han reportado 1,419 muertes por suicidio. De estos 491 casos por suicidio en personas de 60 años o más. Mientras 762 casos fueron reportados en personas de 50 años o más.

Por su parte, la psicóloga clínica y directora de la Comisión de Prevención de Suicidio, Nayda Román Vázquez, destacó la importancia de fomentar el envejecimiento saludable. "Las políticas públicas en prevención de suicidio deben estar fundamentadas en datos científicos sobre la realidad epidemiológica y demográfica del suicidio en Puerto Rico. Como sociedad, nos urge educar e implementar estrategias de salud pública hacia un desarrollo humano basado en estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades crónicas, así como la conexión social y familiar. Estos son pasos firmes hacia la prevención de los suicidios en Puerto Rico".

Mientras que el director estatal de AARP, José Acarón, aseveró que "en respuesta al cambio demográfico en Puerto Rico, se hace imperante romper con el edadismo y creencias culturales erróneas sobre esta etapa de vida, pues podrían tener repercusiones fatales, como lo son las muertes por suicidio. Las personas mayores que se ven como una carga para los demás pueden acabar pensando que su vida tiene menos valor y, como consecuencia de ello, son más proclives a la depresión y al aislamiento social. AARP Puerto Rico, en colaboración con el DS, hemos diseñado esta campaña para apoyar a los adultos mayores a empoderarse y asumir un rol activo en todo lo relacionado a su salud física, emocional y psicológica".

Si usted o alguien que conoce está considerando el suicidio, llame inmediatamente a La Línea PAS de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana al 1-800-981-0023 / TDD 1-888-672-7622. También puede acceder a <https://lineapas.assmca.pr.gov>.

Para obtener más información sobre esta campaña y el material educativo, pueden comunicarse al 787- 765-2929, extensión 3603 o escribir un correo electrónico a prevencionsuicidio@salud.pr.gov.

###

