

Prevención de suicidio en **hombres**

#EligeVivir

Juntos podemos prevenir el suicidio.
Busca ayuda en la **Línea PAS 9-8-8**.



COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

DEPARTAMENTO DE
SALUD



En Puerto Rico



8/10

son hombres

Los hombres se suicidan más.

A nivel mundial, los hombres están en mayor riesgo de morir por suicidio. En Puerto Rico, más del 80% de los suicidios se reportan en hombres adultos.

El machismo pone en riesgo la salud y la vida.

Los hombres tienen una mayor incidencia de problemas de salud graves y tasas más altas de muerte que las mujeres para todas las principales causas de muerte. El machismo fomenta comportamientos de alto riesgo en los hombres.

Cada uno de estos comportamientos son factores de riesgo de suicidio.

Cuídate para que puedas cuidar a los tuyos.

Muchos hombres viven con un gran sentido de responsabilidad de ser el “pilar” y/o “proveedor” de la familia. **Integra a tu rutina actividades que pudieran relajarte:**



Ejercítate



Lee



Habla con alguien de confianza



Escribe



Pasa tiempo a solas

#EligeVivir

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral
OCE-SA-2024-10841

**Conoce
más.**

