

## EL SUICIDIO

***No es una alternativa sino una decisión.***



La felicidad  
puede encontrarse  
incluso en los tiempos  
más oscuros.

---

Solo hay que acordarse  
de encender  
la luz



*Enciende tu luz y déjala brillar porque eres único.*

## EL SUICIDIO

Las direcciones electrónicas que contiene esta página del Programa PUEDA son utilizadas para educar y prevenir el suicidio. Cada uno de las direcciones electrónicas conservan su derecho de autor

El suicidio es la acción del individuo decidiendo ponerle final a su vida. La persona enfrenta episodios traumáticos causada por eventos inesperados como puede ser la pérdida repentina de un ser querido, una violación, bullying, crisis económicas entre otros y la persona no logró superar la crisis aún con la ayuda profesional.

### Línea de Emergencia:

- ☎ 911
- ☎ Línea PAS 1-800-981-0023
- ☎ Emergencia Social 787-749-1333, 1-800-981-8333
- ☎ Suicide Prevention Lifeline – Red Nacional (TALK): 1-800-273-8255
- ☎ Centro de Control de Envenenamiento (Poison Help): 1-800-222-1222

### SELECCIONE UNA DE LAS FUENTES DISPONIBLES PARA MÁS INFORMACIÓN



<https://www.who.int/es>



<http://www.salud.gov.pr/Dept-de-Salud/Pages/Unidades-Operacionales/Comision-para-la-Prevencion-de-Suicidio.aspx>



<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001554.htm>



<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/ten-things-parents-can-do-to-prevent-suicide.aspx>



<http://www.cuidatusaludemocional.com/suicidio.html>





## CÓMO PREVENIR EL SUICIDIO

Suicidio y Pensamientos Suicidas:

 <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/suicide/symptoms-causes/syc-20378048>

Pensamientos suicidas: causas, síntomas y terapia:

 <https://psicologiaymente.com/clinica/pensamientos-suicidas>

Cómo hacer frente a los pensamientos suicidas:

 <https://lamenteesmaravillosa.com/frente-los-pensamientos-suicidas/>

Cómo prevenir los pensamientos suicidas:

 <https://es.wikihow.com/prevenir-los-pensamientos-suicidas>

50 frases suicidas como señal del suicidas:

 <https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-suicidas>



## ESTADÍSTICAS SOBRE EL SUICIDIO

Organización Mundial de la Salud (OMS):

 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Departamento de Salud Gobierno de Puerto Rico:

 <http://www.salud.gov.pr/Estadisticas-Registros-y-Publicaciones/pages/suicidio.aspx>

Estadísticas de PR:

 <https://www.estadisticas.pr/>

# Suicidio: hechos y datos

El **suicidio** es la **segunda** causa de defunción entre las personas de **15 a 29 años**



Más de **800 000** personas **se suicidan** cada año

Una muerte cada **40 segundos**

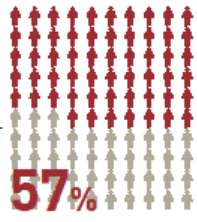


Países de altos ingresos



Los **plaguicidas**, el **ahorcamiento** y las **armas de fuego** son los métodos más habituales empleados en el mundo

La mortalidad por **suicidio** es superior a la mortalidad total causada por la guerra y los homicidios



## Los suicidios pueden prevenirse



La clave es adoptar un enfoque **multisectorial integral**

La mayoría de los países no ha establecido una estrategia  **nacional de prevención del suicidio**



El objetivo en el Plan de Acción de Salud Mental de 2013-2020 es reducir un **10%** de los índices de suicidio



## LA DEPRESIÓN UNA DE LAS CAUSAS DE SUICIDIO



Depresión mayor

Es el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz o bajo de ánimo. La mayoría de las personas se siente así de vez en cuando.

La depresión mayor es un trastorno del estado de ánimo. Se presenta cuando los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un largo período de tiempo. También cambia la manera en la que funciona el cuerpo.

[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

## CAUSAS DEPRESIÓN MAYOR

Los proveedores de atención médica desconocen la causa exacta de la depresión. Se cree que los cambios químicos en el cerebro son responsables. Esto puede deberse a problemas con los genes. O se puede desencadenar por ciertos hechos estresantes. Lo más probable es que sea una combinación de ambos.

Algunos tipos de depresión son hereditarios. Otros tipos ocurren incluso si usted no tiene antecedentes familiares de la enfermedad. Cualquier persona puede deprimirse, incluyendo los niños y los [adolescentes](#).

La depresión puede ser producida por:

- [Alcoholismo](#) o [drogadicción](#)
- Ciertas afecciones, como [hipotiroidismo](#), cáncer o dolor prolongado
- Ciertas clases de medicamentos, como los esteroides
- Problemas para dormir
- Hechos estresantes en la vida, como la muerte o enfermedad de alguien cercano, divorcio, problemas médicos, maltrato o rechazo en la niñez, soledad (común en los [adultos mayores](#)) y ruptura de una relación

 <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000945.htm>



## FACTORES DE RIESGOS

Tal vez corras más riesgos de suicidarte en los siguientes casos:

- ✂ Si ya has intentado suicidarte antes
- ✂ Si te sientes desesperanzado, inútil, agitado, aislado de la sociedad o solo



- ✂ Si te sucede una situación estresante, como la pérdida de un ser querido, el servicio militar, una separación o problemas financieros o legales
- ✂ Si tienes un problema de consumo de sustancias; el abuso del alcohol y las drogas puede empeorar los pensamientos suicidas y hacerte sentir lo suficientemente temerario o impulsivo como para actuar en función de tus pensamientos
- ✂ Si tienes pensamientos suicidas y tienes acceso a armas de fuego en tu hogar
- ✂ Si tienes un trastorno psiquiátrico no diagnosticado, como depresión grave, trastorno de estrés postraumático o trastorno bipolar
- ✂ Si tienes antecedentes familiares de trastornos mentales, abuso de sustancias, suicidio o violencia (que incluye abuso sexual o físico)
- ✂ Si tienes una enfermedad que se puede asociar con la depresión y los pensamientos suicidas, como una enfermedad crónica, dolor crónico o una enfermedad terminal
- ✂ Si eres lesbiana, gay, bisexual o transgénero y no encuentras apoyo en la familia o estás expuesto a un entorno hostil



## NIÑOS Y ADOLESCENTES

El suicidio en niños y adolescentes se produce como consecuencia de acontecimientos estresantes de la vida. Lo que una persona joven percibe como algo grave e insuperable, a un adulto puede parecerle leve, por ejemplo, los problemas en la escuela o la pérdida de una amistad. En algunos casos, un niño o un adolescente puede tener pensamientos suicidas debido a determinadas circunstancias de la vida sobre las que no quiere hablar, entre ellas:

- ✂ Tener un trastorno psiquiátrico, como depresión
- ✂ La pérdida o un conflicto que involucre a amigos o a familiares cercanos
- ✂ Antecedentes de maltrato físico o abuso sexual
- ✂ Problemas de alcoholismo o drogadicción
- ✂ Problemas físicos o médicos, por ejemplo, quedar embarazada o tener una infección de transmisión sexual

- ✂ Ser víctima de hostigamiento
- ✂ Sentir incertidumbre acerca de la orientación sexual
- ✂ Leer o escuchar la historia de un suicidio o haber conocido a un compañero que se haya suicidado

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/suicide/symptoms-causes/syc-20378048>



### **CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO:**

- Comportamiento agresivo
- Comportamiento pasivo
- Estado de ánimo
- Hábitos de alimentación (come en exceso o muy poco)
- Consumo de alcohol o drogas
- Hábitos de dormir (duerme en exceso o muy poco)
- Miedo a la separación
- Cambios en la personalidad
- Poco interés en actividades
- Incapacidad para concentrarse
- Obsesión con la muerte
- Baja autoestima
- Desesperación
- Desesperanza

**SONRIE**  
*cada día*

«»  
**VIVE**  
*cada instante*

— — — — —

**AMA**  
*a cada hora*

«»  
**DISFRUTA**  
*cada segundo*

— — — — —

**SÉ FELIZ**  
**SIEMPRE**  
...o...o...o...

## DIRECTORIO PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



### **ADMINISTRACIÓN DE SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN (ASSMCA), LÍNEA DE EMERGENCIA PRIMERA AYUDA SOCIAL (PAS)**

Dirección postal: PO Box 71414, San Juan, Puerto Rico 00928-1414

- ☎ Teléfono: (787) 763-7575
- ☎ Teléfono libre de costo 1-(800)-981-0023

🌐 Página en el Internet (WEB) [www.assmca.gobierno.pr](http://www.assmca.gobierno.pr)



### **HOSPITAL PANAMERICANO**

Dirección física: Carr. 787, Km 1.5, Cidra, Puerto Rico 00739

Dirección postal: PO Box 1400 Cidra, Puerto Rico 00739-1400

- ☎ Teléfonos: (787) 739-5555
- ☎ Fax 787- 739-5544
- ☎ Teléfono libre de costo: 1-(800)-981-1218

🌐 Página en el Internet (WEB) [www.hospitalpanamericano.com](http://www.hospitalpanamericano.com)



### **HOSPITAL SAN JUAN CAPESTRANO-PROGRAMA DE HOSPITALIZACIÓN PARCIAL-SAN JUAN**

Dirección física: Carr. Estatal 877, Km 1.6, Camino Las Lomas, Río Piedras  
(Expreso Trujillo Alto), San Juan, Puerto Rico 00926

Dirección postal: RR #2, Buzón #11, San Juan, Puerto Rico 00926

- ☎ Teléfonos: (787) 760-0222 (exts. 7162, 7163, 7196 y 7197)
- ☎ Fax (787) 760-6875 y 760-2944
- ☎ Teléfono libre de costo 1-(888)-967-4357

🌐 Dirección de página en el Internet (WEB) [www.sjcapestrano.com](http://www.sjcapestrano.com)

