

Boletín Informativo PARA EMPLEADOS

Programa de Asistencia a Empleados
Septiembre 2024

Sensibilización para la Prevención del Suicidio

Adaptado del Anton C. Bizzell M.D.

Septiembre es el Mes Nacional para la Prevención del Suicido en los Estados Unidos. La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales creó esta denominación en el 2008 para terminar con el estigma de hablar sobre el suicidio, y para hacer llegar información vital, así como esperanza, a los que se ven afectados por él.

El Día Mundial para la Prevención del Suicidio ocurre cada año el 10 de septiembre, organizado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP, por sus siglas en inglés) con respaldo de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El tema de este Día Mundial de la Prevención del Suicidio es “Crear esperanza a través de la acción.” La comunidad internacional hace un llamado para tomar acción en son de incrementar el entendimiento y la prevención del suicidio en el mundo.

Estadísticas dolorosas sobre el suicidio

Se dificulta mucho comprender los hechos acerca del suicidio en nuestro país. De acuerdo a la CDC:

- En conjunto, el suicidio es la 9na causa de muerte en el rango de edad de 10-64 en los Estados Unidos.
- Es la segunda causa de muerte entre la gente de 10-14 y 23-34 años de edad
- El suicidio cobró las vidas de casi 49,000 personas en 2022, casi una persona cada 11 minutos
- El índice de suicidio aumentó un 36 por ciento entre el 2000-2022.
- Las poblaciones de Nativos Americanos/Nativos de Alaska y los blancos no-hispanos tienen los índices de suicidio más altos.
- Las juventudes LGBTQ+ tienen un índice de conducta e ideación suicida mayor que sus pares heterosexuales.
- En 2022, 13.2 millones de adultos estadounidenses pensaron seriamente en el suicidio y 1.6 millones lo intentaron

No seas víctima de los mitos

La gente que intenta sobrellevar la muerte por suicidio de un ser querido a veces caracterizan de manera errónea al individuo o a lo que los llevó a decidir morir. La persona que se suicidó a menudo se caracteriza como “egoísta” por dejar atrás a su familia, amigos y colegas confundidos y en duelo. Un artículo reciente señala que esta es una de los muchos conceptos erróneos sobre los que se suicidan:

Suposición: Querían atención.

Realidad: De hecho, muchos no desean morir, pero simplemente ya no pueden vivir con el dolor emocional o físico que sienten

Suposición: Eran débiles.

Realidad: De hecho, puede que hayan enfrentado retos excesivos mientras esperaban que mejoraran por semanas, meses o años, hasta que fue demasiado.

Suposición: Jamás intentaron buscar ayuda.

Realidad: De hecho, el suicidio es el último recurso en la mayoría de los casos, cuando toda iniciativa falló.

Suposición: No consideraron como su muerte afectaría a los demás.

Realidad: Muchos de quienes consideran el suicidio se aferran porque no quieren herir a sus seres queridos. Si se suicidan, puede ser por pensar que aliviarán la carga de quienes los cuidan.

Continúa en la siguiente página.

Mantente alerta contra los detonadores

Muchos sentimientos y experiencias pueden inducir pensamientos suicidas, no obstante, existen detonadores frecuentes:

- Culpa, pena, o un sentimiento de inutilidad
- Aislamiento social o soledad
- Problemas de salud serios
- Desesperanza por el futuro
- Síntomas severos de salud mental como la depresión, estrés postraumático o la psicosis.

No es de sorprender que una persona con depresión sea 20 veces más propensa a morir por suicidio que alguien sin este desorden. Es importante estar alerta de cualquier síntoma de depresión – como la tristeza, irritabilidad, falta de interés en las actividades favoritas, dormir demasiado o muy poco, cambio en el apetito, fallas en la memoria y la falta de cuidado propio – en la familia o amigos.

Sobre todo, no tenga miedo de preguntar a una persona si está teniendo pensamientos suicidas. No sugiera a esta persona hacia el suicidio con esto, sino que puede establecer un canal de comunicación. Al saber que pueden hablar de esto contigo, esta persona puede que tome un paso hacia la búsqueda de ayuda.

Qué decir y qué no decir

La dos veces sobreviviente de suicidio Kimberly Zapata enfatiza que decir algo a alguien que está contemplando el suicidio es mejor que decir nada. No obstante, hablando por experiencia, es importante decir cosas que no hagan al individuo sentirse peor. Aquí hay algunas sugerencias al involucrarse con una persona suicida, y cuáles comentarios evitar:

Evita decir: "¿Cuál es tu problema?"

Di: "Debe de ser aterrador, me apena que te sientas tan sólo."

Evita decir: "No es tan malo."

Di: "Eso suena terrible. ¿Quieres hablar más de ello?"

Evita decir: "Pero tienes tanto por qué vivir."

Di: "Significas tanto para mí."

Evita decir: "¡Anímate!"

Di: "Debe de ser duro sentirse tan solo, ¿cómo puedo ayudarte?"

Evita decir: "¿No piensas hacer nada estúpido, cierto?"

Di: "Me preocupas mucho, ¿quieres hablar acerca de cómo te sientes?"

Evita decir: "Todo se pondrá mejor."

Di: "Estoy aquí para ti. No tienes por qué pasar por esto solo."

Evita decir: "Sé fuerte."

Di: "Hay esperanza. Déjame ayudarte."

Identifica las estrategias y programas de prevención

Una vez que una persona que está considerando el suicidio siente que puede discutir estos pensamientos con calma, ayúdelos a tomar el siguiente paso. Si están deprimidos, haga lo que pueda para conseguirles cuidado de salud mental profesional. El tratamiento puede incluir terapia, medicina, o una combinación de ambos. Mantenga las líneas de comunicación abiertas y sea un buen oyente. Ayúdelos a mantener rutinas en su vida. También puede sugerirles oír música o mantener un diario. Anímelos a tener una conexión e interacción constante con familia y amigos.

No puede mantener contacto 24/7 con alguien que esté considerando el suicidio. Asegúrese que esa persona tiene información sobre otros recursos que estén a su disposición.

Los esfuerzos para la prevención del suicidio de nuestro país deben ocurrir a un nivel local, estatal y nacional. En Ohio, donde 31 niños de raza negra de 10 a 14 años de edad murieron por suicidio en 2019, un estudio de investigación reciente señalo las condiciones que llevaron a estos suicidios, incluyendo crisis, discusiones con un novio o novia, un problema legal reciente, o problemas en la escuela o con la familia. La investigadora principal Arielle Sheftall hizo un llamado a todas las partes en la comunidad para involucrarse, para identificar los factores de riesgo en la juventud de raza negra, y entonces evaluar los problemas de prevención para su uso o adaptación.
Los nuevos estándares para promotores del cuidado de la salud conductual y la educación y concientización aumentada también fueron opciones exploradas.

Continúa en la siguiente página.

A nivel nacional, existen muchas organizaciones y agencias trabajando para prevenir el suicidio como La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias de los Estados Unidos (SAMHSA, por sus siglas en inglés), Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio (AFSP, por sus siglas en inglés), Centro Nacional para el Control y Prevención de Lesiones de los CDC (NCIPC, por sus siglas en inglés), *The Jed Foundation*, El Proyecto Trevor, y la *Children's Safety Network* (CSN).

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda inmediata, llame o envíe un mensaje de texto 988 o hable por chat a 988lifeline.org. En 988 le pondremos en contacto con un consejero de crisis calificado que puede ayudar.

Programa de asistencia a empleados (EAP, por sus siglas en inglés)

Para necesidades no críticas, puede comunicarse con el EAP de First Choice Health para recibir ayuda y conectarse con un consejero. Llámenos al (800) 777-4114 para mayor asistencia.

Referencias:

https://www.psychologytoday.com/us/blog/mind-your-health/202109/suicide-prevention-awareness

Las estadísticas han sido actualizadas para reflejar los datos más actualizados del sitio web de la CDC.