First Choice Health®

Septiembre 2025

Boletín EAP: Empleado



Concientización sobre la prevención del suicidio

Adaptado de Anton C. Bizzell M.D.

Ver artículo original

Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio en EE. UU. La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAM) lo designó en 2008 para ayudar a desestigmatizar las conversaciones sobre el suicidio y para comunicar información vital y esperanza a quienes lo padecen.

Estadísticas de suicidios dolorosos

Es difícil para nosotros comprender los hechos sobre el suicidio en nuestro país. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- En general, el suicidio es la novena causa principal de muerte entre los grupos de edad de 10 a 64 años en los Estados Unidos.
- Es la segunda causa principal de muerte en personas de 10 a 14 años y de 25 a 34 años.
- El suicidio se cobró la vida de casi 49.000 personas en 2022, aproximadamente una cada 11 minutos.
- Las tasas de suicidio aumentaron un 36 por ciento entre 2000 y 2022
- Las poblaciones indígenas estadounidenses/nativas de Alaska y blancas no hispanas tienen las tasas de suicidio más altas
- Los jóvenes LGBTQ+ tienen una mayor tasa de conducta e ideación suicida que sus pares heterosexuales.
- En 2022, 13,2 millones de adultos estadounidenses pensaron seriamente en el suicidio y 1,6 millones lo intentaron.

No caigas víctima de los mitos

Las personas que intentan afrontar la muerte por suicidio de un ser querido a veces caracterizan erróneamente a esa persona o lo que la llevó a elegir la muerte. A menudo se tilda de "egoísta" a quien se suicida por dejar atrás a familiares, amigos y colegas confundidos y afligidos. Un artículo reciente señala que este es solo uno de los muchos conceptos erróneos sobre quienes mueren por su propia mano:

- **Suposición:** querían atención.
- **Realidad:** De hecho, muchos no quieren morir sino que simplemente ya no pueden vivir con el dolor emocional y/o físico que sienten.

- **Suposición:** Eran débiles.
- **Realidad:** De hecho, es posible que hayan vivido con desafíos excesivos y esperado una mejora durante semanas, meses o años, y finalmente les haya resultado demasiado difícil.

- **Suposición:** Nunca intentaron conseguir ayuda.
- **Realidad:** De hecho, el suicidio es el último recurso en la mayoría de los casos, cuando todos los demás esfuerzos han fracasado.

- **Suposición:** No consideraron cómo su muerte afectaría a los demás.
- **Realidad:** Muchas personas que consideran el suicidio persisten porque no quieren lastimar a sus seres queridos. Si se suicidan, podrían pensar que eso aliviará la carga de quienes los cuidan.

Esté atento a los desencadenantes

Muchos sentimientos y experiencias pueden inducir pensamientos suicidas; sin embargo, existen algunos desencadenantes frecuentes:

- Culpa, vergüenza o sensación de inutilidad
- Aislamiento social o soledad
- Graves preocupaciones de salud
- Desesperanza por el futuro
- Síntomas graves de salud mental, como depresión, estrés postraumático o psicosis.

No es sorprendente que una persona con depresión tenga 20 veces más probabilidades de suicidarse que alguien sin este trastorno. Es importante estar atento a síntomas de depresión, como tristeza, irritabilidad, menor interés en sus actividades favoritas, dormir demasiado o muy poco, cambios en el apetito, olvidos y falta de autocuidado, en familiares o amigos.

Sobre todo, no tenga miedo de preguntarle a una persona si tiene pensamientos suicidas. No logrará que piense en el suicidio con esto, pero sí puede abrir una vía de comunicación. Saber que puede hablar de estos pensamientos con usted le permitirá buscar ayuda.

Qué decir y qué no decir

Kimberly Zapata, sobreviviente de dos suicidios, enfatiza que decirle algo a una persona que piensa en suicidarse es mejor que no decir nada. Sin embargo, desde su experiencia personal, es importante decir cosas que no la hagan sentir peor. Aquí tiene algunas sugerencias para interactuar con una persona suicida y qué comentarios y preguntas evitar:

Evite decir: "¿Qué te pasa?"
Di: “Eso debe dar miedo. Lamento que te hayas sentido tan solo”.

Evite decir: “No es tan malo”.
Di: "Eso suena horrible. ¿Te gustaría contarme más sobre ello?"

Evita decir: “Tienes mucho por lo que vivir”.
Di: "Significas mucho para mí"

Evite decir: "¡Ánimo!"
Di: “Debe ser muy difícil sentirse tan solo. ¿Qué puedo hacer para ayudar?”

Evita decir: "No vas a hacer ninguna estupidez, ¿verdad?"
Di: "Estoy preocupado por ti. ¿Quieres hablar sobre tus sentimientos?"

Evite decir: "Todo mejorará".
Di: "Estoy aquí para ayudarte. No tienes que pasar por esto solo."

Evite decir: "Mantente fuerte".
Di: “Hay esperanza. Déjame ayudarte”.

dentificar estrategias y programas de prevención

Una vez que la persona que esté considerando suicidarse se sienta cómoda hablando de sus pensamientos, ayúdela a dar los siguientes pasos. Si está deprimida, haga lo posible por conseguirle atención profesional de salud mental. El tratamiento puede incluir terapia, medicación o una combinación de ambas. Mantenga la comunicación abierta y sea un buen oyente. Apoye las rutinas en su vida, ya que pueden ser beneficiosas. No es posible mantener contacto permanente con alguien que esté considerando suicidarse. Asegúrese de que la persona tenga información sobre otros recursos disponibles.

A nivel nacional, existen numerosas organizaciones y agencias que trabajan para prevenir el suicidio, como la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental de EE. UU. (SAMHSA), la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP), el Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones (NCIPC), la Fundación Jed, el Proyecto Trevor y la Red de Seguridad Infantil (CSN).

Como recordatorio, First Choice Health EAP se compromete a brindar apoyo integral a las organizaciones y sus empleados. Estamos disponibles para brindar asistencia telefónica inmediata y confidencial, así como consultas las 24 horas, los 7 días de la semana. Contáctenos para obtener asesoramiento inmediato, consultas confidenciales con su supervisor, sesiones informativas sobre traumas críticos en el lugar de trabajo y más. Llámenos al 800-777-4114.

Si usted o alguien que conoce necesita la línea directa de ayuda para el suicidio y la crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en 988lifeline.org.