



La Prevención Del Suicidio Entre Hispanos y Latinos

LOS HECHOS

¿Qué es el suicidio? El suicidio es terminar tu propia vida. Es un problema de salud pública que afecta a nuestras comunidades sin importar la raza, el color de la piel, la edad, o estato económico o social. El suicidio se puede prevenir. Cuando una persona muere por suicidio no es porque quiere acabar con su vida, sino porque quiere ponerle fin al dolor emocional insoportable que esta sintiendo.

Según los Centros para el Control de Enfermedades Y Prevención (CDC por sus siglas en inglés), el suicidio es responsable por más de 48,000 muertes en el 2018, lo que resulta en aproximadamente una muerte cada 11 minutos.¹ Los comportamientos suicidas han aumentado entre los hispanos en la última década, especialmente entre las mujeres y los jóvenes. Una de cada cuatro niñas Latinas e Hispanas y uno de cada cuatro niños Hispanos y Latinos han considerado el suicidio. Las personas Latinas e Hispanas lesbianas, gay o bisexuales intentan suicidarse en tasas aún más altas.²

Una llamada de atención: el suicidio y COVID 19

El CDC realizó un estudio en los EE. UU. durante la semana del 24 al 30 de junio de 2020, en el que un grupo de adultos reportaron condiciones de salud mental adversas considerablemente elevadas asociadas con COVID-19. Los encuestados Hispanos reportaron una mayor prevalencia de síntomas de trastorno de ansiedad o trastorno depresivo, trastorno relacionado con el trauma y el estrés (TSRD por sus siglas en inglés) relacionado con COVID-19, mayor uso de sustancias e ideación suicida que personas no- hispanas.

Los adultos más jóvenes, las minorías raciales / étnicas, los trabajadores esenciales y los cuidadores adultos no remunerados informaron haber experimentado resultados de salud mental desproporcionadamente peores, un mayor uso de sustancias y una mayor ideación suicida.³

Según la fundación Kaiser Family 2020 y Health Affairs 2020, las personas de color (POC por sus siglas en inglés) tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades graves si contraen COVID-19 debido a tasas más altas de afecciones de salud subyacentes, como la diabetes, el asma, la hipertensión y la obesidad en comparación con los Blancos.

Los estudios también demuestran que las POC:

- tienen más probabilidades de no tener seguro de salud y carecer de una fuente de atención habitual, lo que es un impedimento para acceder a los servicios de pruebas y tratamiento de COVID-19.
- Es más probable que trabajen en la industria de servicios, como restaurantes, comercio y hospitalidad, que están particularmente en mayor riesgo de pérdida de ingresos durante la pandemia;
- tienen más probabilidades de vivir en unidades de vivienda familiar multigeneracionales o viviendas públicas / de bajos ingresos que dificultan la distancia social o el autoaislamiento; y
- a menudo tienen trabajos que no son adaptables al teletrabajo y usan el transporte público que los pone en mayor riesgo de exposición a COVID-19.⁴

Factores de riesgo entre Hispanos y Latinos

Hay algunos factores de riesgo asociados con un mayor riesgo de suicidio entre los Latinos. Los Hispanos y Latinos pueden enfrentar condiciones de vida muy estresantes como la pobreza, la migración, la falta de transporte, el aislamiento, el bajo sentido de pertenencia, la falta de acceso a programas de prevención, los servicios de salud mental y el acceso a servicios culturales y lingüísticamente apropiados. Además, el estrés relacionado con la aculturación y la discriminación se ha asociado con más de tres veces mayor probabilidad de intentos de suicidio entre los adultos emergentes Hispanos.⁵

Factores protectores entre Hispanos y Latinos

La cultura en sí misma sirve como prevención, ya que está estrechamente relacionada con los valores culturales, el familismo, la conexión de los padres y la familia, la vinculación y las relaciones positivas con los padres la cual puede reducir el riesgo de suicidio en los jóvenes.

El cuidado de los maestros es un ejemplo: un estudio nacional encontró que el cuidado percibido de los maestros se asoció con un menor riesgo de intentos de suicidio por parte de las adolescentes Latinas.

Espiritualidad y objeciones morales al suicidio

Las personas que se identifican como Hispanos y Latinos reportan puntajes más altos en objeciones morales al suicidio y medidas de espiritualidad. También es más probable que tengan creencias sólidas que prohíben pensamientos y comportamientos suicidas.⁶



La Prevención Del Suicidio Entre Hispanos y Latinos

Señales de suicidio

- Hablar de sentirse sin esperanza
- Hablar de una gran culpa o vergüenza
- Hablar de sentirse atrapado o sentir que no hay soluciones.
- Sentir un dolor insoportable (dolor emocional o dolor físico)
- Hablar de ser una carga para los demás.
- Consume alcohol o drogas con más frecuencia.
- Alejarse de familiares y amigos
- Cambio de hábitos de higiene, alimentación y / o sueño.
- Hablar o pensar en la muerte con frecuencia
- Regalar posesiones importantes
- Despedirse de amigos y familiares
- Poner los asuntos en orden, hacer un testamento
- Intento(s) de suicidio previo
- Abuso de alcohol y drogas

¿Cómo puedo prevenir el suicidio?

Haga las preguntas:

"¿Estás pensando en matarte?"

"¿Tiene un plan?"

No tenga miedo de hacer estas preguntas. Los estudios muestran que [preguntar a las personas en riesgo](#) si están contemplando el suicidio no aumenta los suicidios o las ideas suicidas.

Escuche: con atención y de forma activa y aprenda lo que la persona piensa y siente. La investigación sugiere que [reconocer y hablar sobre el suicidio](#) puede [reducir en lugar de aumentar](#) los pensamientos suicidas.

Persuada: A buscar profesionales de la salud mental.

Refiera: a un profesional de salud mental inmediatamente

Tenga a mano el número de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (**1-800-273-TALK (8255)**) y el número de Línea de texto de crisis (Crisis Text Line) (**741741**).

Línea de Teléfono Nacional de Prevención del Suicidio **1-888-628-9454**. Lifeline ofrece 24/7, servicios gratuitos en español, no es necesario hablar inglés si usted necesita ayuda.

También puede ayudar a establecer una conexión con un miembro de la familia, un amigo o un líder espiritual.

Manténgalos seguros: Reducir el acceso de una persona suicida a elementos o lugares altamente letales es una parte importante de la prevención del suicidio. Si es posible, nunca los deje solos.

Manténgase conectado: mantenerse en contacto después de una crisis o después de haber sido dado de alta puede marcar la diferencia. [Los estudios han demostrado](#) que la cantidad de muertes por suicidio disminuye cuando alguien hace un seguimiento con la persona en riesgo

Creando comunidades más seguras contra el suicidio

- La respuesta de salud pública a la pandemia de COVID-19 debe incrementar los esfuerzos de intervención y prevención para abordar las condiciones de salud mental asociadas con la pandemia
- Los esfuerzos a nivel de la comunidad, incluyendo las estrategias de comunicación de la salud, deben dar prioridad a los jóvenes, las minorías raciales / étnicas, los trabajadores esenciales y los cuidadores adultos no remunerados
- Los esfuerzos de intervención y prevención a nivel comunitario deben incluir el fortalecimiento de los apoyos económicos para reducir el estrés financiero, abordar el estrés de la discriminación racial experimentada, promover la conexión social y apoyar a las personas en riesgo de suicidio
- El uso ampliado de telesalud, un medio eficaz de brindar tratamiento para afecciones de salud mental, incluyendo la depresión, el trastorno por uso de sustancias y la ideación suicida, podría reducir las consecuencias para la salud mental relacionadas con COVID-19.
- La traducción y el acceso rápido a las orientaciones sobre salud pública es fundamental.
- Las palabras son importante para reducir el estigma en torno al suicidio, por ejemplo: en lugar de decir "esta persona cometió suicidio", podemos decir "esta persona murió por suicidio".





La Prevención Del Suicidio Entre Hispanos y Latinos

- Se necesitan intervenciones adaptadas a la cultura para reducir el riesgo de suicidio entre los hispanos y las comunidades latinas
- Es importante sensibilizar a la comunidad y romper los tabús para avanzar en la prevención del suicidio.
- Hay que aumentar el acceso a los servicios bilingües y biculturales de salud mental y prevención.
- Para los medios de comunicación y las plataformas sociales, evitar el lenguaje que sensacionaliza o normaliza el suicidio o lo presenta como solución a problemas. Además, de tener cuidado especial al informar sobre suicidios de celebridades.
- Mensajes de prevención adaptados cultural y lingüísticamente sobre prácticas para mejorar el bienestar emocional.
- Desarrollo de la fuerza laboral Hispana y Latina / bicultural / bilingüe para mantener una fuerza laboral de salud mental cultural y lingüísticamente competente.
- La cultura es prevención. Necesitamos celebrar nuestras culturas, familias, diversidad y mirar al futuro con esperanza.

Recursos

- HABLANDO SE SALVA VIDAS TM | AFSP: Una Introducción a la Prevención del Suicidio <https://afsp.org/>

- [NAMI's Compartiendo Esperanza](#)
Un programa de 90 minutos para aumentar la conciencia sobre la salud mental en las comunidades Latinas al compartir las experiencias de los presentadores hacia la recuperación y para explorar las señales y síntomas de las condiciones de salud mental. El programa también destaca cómo y dónde encontrar ayuda.

- [Compartiendo Esperanza: No Hay Salud Sin Salud Mental](#)

A través de historias y citas, este folleto brinda información sobre la salud mental de manera sensible. La recuperación es posible, y este folleto le indica dónde encontrar más información para buscar ayuda y brindar apoyo. Puede obtener una [vista previa del folleto](#) de forma gratuita o comprar copias impresas a través de la [Biblioteca NAMI](#).

- [Comprender las diversas necesidades de los niños cuyos padres abusan de sustancias](#)

- [El suicidio entre los Hispanos en los Estados Unidos](#)

- [Factores de riesgo y protección: poblaciones Hispanas](#)

- [La salud mental, el abuso de sustancias y la ideación suicida durante la pandemia de COVID-19 - EEUU, 24 de junio de 2020](#)

- [Las comunidades de color están en mayor riesgo de sufrir desafíos económicos y de salud debido al COVID-19](#)

- [Asociación Americana de Suicidología. "Hechos e Estadísticas." Acessado el 6 de septiembre de 2019](#)

Lo invitamos a que visite los siguientes sitios web para obtener más información.

Línea de Teléfono Nacional de Prevención del Suicidio

1-888-628-9454. Lifeline ofrece 24/7, servicios gratuitos en español, no es necesario hablar inglés si usted necesita ayuda.

Inglés: 1-800-273-TALK (8255) (TTY): 1-800-799-4TTY (4889)

Español:

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Inglés:

<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Mental de SAMHSA

Sitio Web: <https://findtreatment.gov>

Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA

Gratuito: 1-800-662-HELP (24/7/365)

Servicio de información sobre el tratamiento en inglés y Español) Sitio web:

<http://www.samhsa.gov/findhelp/national-helpline>

Línea telefónica de ayuda en casos de desastre de SAMHSA

Gratuito: 1-800-985-5990 (español e inglés) Mande un texto en Español:

Envíe "Háblanos" al 66746

Mande un texto en inglés: "TalkWithUs" al 66746 (TTY): 1-800-846-8517

Inglés:

<http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Español:

<https://www.samhsa.gov/disasterdistress-helpline/espanol>

Para aprender más sobre nuestro Centro Hispano Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Prevención, visite:

<https://pttcnetwork.org/centers/national-hispanic-latino-pttc/home>

1 <https://www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/fastfact.html>

2 <https://www.thetrevorproject.org/2019/11/26/research-brief-suicide-attempts-among-lgbtq-youth-of-color/>

3 https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6932a1.htm?s_cid=mm6932a1_w

4 <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/covid19-behavioral-health-disparities-black-latino-communities.pdf>

5 <http://www.sprc.org/resources-programs/risk-protective-factors-hispanic-populations>



National Latino Behavioral Health Association **NLBHA**



American Foundation for Suicide Prevention