

El Suicidio entre las Comunidades Hispanas y Latinas

2.0

Publicado por El Centro Nacional Hispano y Latino de Capacitación y Asistencia
Técnica en Prevención
Fecha de la publicación: Julio 2022

Introducción

Este minilibro electrónico fue elaborado para proporcionar información y recursos a los profesionales de la prevención, a los proveedores y a los miembros de la comunidad sobre el tema de la prevención del suicidio, el impacto en las comunidades hispanas y latinas, los datos específicos sobre el suicidio entre los hombres y mujeres latinos, el riesgo y los factores de protección.

Asimismo, contiene información sobre la relación entre el uso indebido de sustancias y el suicidio, sobre las señales de advertencia del suicidio, los consejos a los proveedores, a los familiares y a los amigos, y también los recursos para brindar un mejor apoyo a nuestras comunidades sobre este tema.

Confiamos en que este recurso le resulte útil y esperamos que pueda compartir la información con su familia, amigos y colegas.

Declaración de Inclusividad: Los Centros Nacionales Hispano y Latino ATTC y PTTC entienden que hay una gran cantidad de discusión importante que se centra en la terminología que los individuos eligen usar para la identificación racial, étnica, herencia, y cultural. Hay diferentes términos como Latinos, Hispanos, Latinx, Latine, Chicanos y otros, todos igualmente valiosos. Abogamos por la auto identificación de cada persona, Para este minilibro y recursos adicionales, nuestros Centros utilizaran el termino Latino e Hispano.



TABLA DE CONTENIDOS

Los Datos	3
El Suicidio en la Comunidad Hispana y Latina.....	3
El Suicidio entre las Mujeres Hispanas y Latinas.....	3
El Suicidio entre los Hombres Hispanos y Latinos	4
Factores de Riesgo	4
Factores de Protección.....	5
La Relación entre el Uso de Sustancias y el Suicidio.....	6
Conozca los Signos del Suicidio.....	7
Consejos sobre la Prevención del Suicidio para la Familia y los Amigos ...	7
Consejos sobre la Prevención del Suicidio para Proveedores	7
Enfoque Terapéutico	7
Programas Comunitarios.....	8
Recursos Adicionales	9
Referencias.....	10
Reconocimientos.....	11



LOS DATOS

Como una de las principales causas de muerte, el suicidio constituye un problema de salud pública significativo. Según el Centro de Control de Enfermedades (CDC), el suicidio es la muerte por lesión intencionada de sí mismo con la intención de morir.¹ Un intento de suicidio es cuando un individuo realiza actos para hacerse daño a sí mismo, pero no muere a causa de sus acciones¹. Por otra parte, la teoría interpersonal del suicidio (TIS) afirma que, para que los individuos mueran por el acto de suicidio, deben demostrar dos componentes básicos: el anhelo de matarse y la capacidad de realizar comportamientos mortales ².

El suicidio se ha convertido en un tema importante en los Estados Unidos al ser clasificado como la décima causa de muerte en la nación.³ En el año 2020, el Centro de Control de Enfermedades (CDC) informó de casi 45.979 por suicidio, lo que representa un promedio de casi 130 muertes cada día. ² El deseo suicida incluye pensamientos, sentimientos y comportamientos relacionados con un mal concepto de sí mismo, falta de relaciones interpersonales, retraimiento social, aislamiento y sentimientos de ser una carga para los demás ². Según la teoría de la jerarquía de necesidades de Maslow, el deseo de pertenencia y de experimentar el amor es una necesidad esencial que supera a las necesidades de seguridad y fisiológicas.

EL SUICIDIO EN LA COMUNIDAD HISPANA Y LATINA

La comunidad hispana y latina es la población de más rápido crecimiento dentro de los Estados Unidos y constituye el 18,5% de la población total ⁴. A pesar de que los hispanos y los latinos mantienen las tasas de suicidio más bajas de los Estados Unidos entre otros grupos raciales/étnicos, eso no disminuye el efecto adverso que causa en esta comunidad. ⁵ El suicidio es la undécima causa de muerte para la comunidad hispana y latina. Sin embargo, el suicidio es la tercera causa de muerte para los hispanos y latinos de 15 a 24 años ².

Hay cuatro factores determinantes en el riesgo de suicidio entre los hispanos y latinos: los comportamientos suicidas, el estado de ánimo deprimido/los pensamientos suicidas, el uso indebido de sustancias y la participación en la violencia. Se ha descubierto que el abuso de sustancias, la violencia y la depresión suelen coincidir en la mayoría de los hispanos y latinos que intentan suicidarse.

EL SUICIDIO ENTRE LAS MUJERES HISPANAS Y LATINAS

Las investigaciones sugieren que las mujeres hispanas y latinas, particularmente las adolescentes, constituyen un grupo de alto riesgo de suicidio y reportan mayores niveles de pensamientos e intentos de suicidio que los hombres hispanos y latinos⁶.

Esto podría deberse a su mayor exposición a la pobreza, a los altos índices de delincuencia, a la baja calidad de la vivienda/escolarización, al uso indebido de



sustancias, a los embarazos de adolescentes, a la baja autoestima, a los conflictos familiares y a la aculturación ⁷.

EL SUICIDIO ENTRE LOS HOMBRES HISPANOS Y LATINOS

A los hombres se les enseña y se les ha acostumbrado a NO ser vulnerables y a NO compartir sus emociones. Como resultado, los hombres a menudo se enfrentan a desafíos cuando se trata de reconocer, buscar ayuda y/o acceder a la atención de la salud mental. Los hombres hispanos son menos propensos a buscar ayuda profesional debido a barreras como el estigma, el conflicto de roles de género, las creencias culturales, las restricciones económicas, y otras más ⁸.

El COVID-19 ha afectado de forma desproporcionada a nuestras comunidades. Asuntos históricos anteriores a la pandemia empeoraron durante el COVID-19, incluyendo el uso indebido de sustancias, la pérdida de empleo, el escaso acceso a la atención médica y el estigma de las enfermedades mentales en la comunidad latina. Según Salud America, la tasa de mortalidad por suicidio de los hombres hispanos y latinos supera más de cuatro veces la tasa de las mujeres hispanas y latinas. En efecto, un mayor número de hombres latinos mueren por suicidio, aun cuando la tasa nacional disminuye ⁹.

FACTORES DE RIESGO

Son muchos los factores de riesgo que se asocian al suicidio. Entre estos factores de riesgo se encuentran la mala salud mental, el familismo, los determinantes sociales de la salud y la aculturación. Los estudios indican que más del 16% de la población hispana y latina en los Estados Unidos sufre una condición de salud mental, y sólo el 5% decide voluntariamente buscar tratamiento profesional ^{4 6}. Los individuos pueden elegir no buscar tratamiento debido al estigma negativo que se asocia a la salud mental en la cultura hispana y latina, en la que no quieren traer vergüenza a la unidad familiar. Por otra parte, las malas condiciones de la salud mental pueden ser causadas por el estrés de la aculturación y los problemas de la barrera del idioma⁶.

El familismo es un valor cultural que implica la lealtad, la unidad y la obligación hacia el núcleo familiar y la familia extendida². La familia puede ser un factor de riesgo sustancial para el suicidio entre la comunidad hispana y latina. Los niños hispanos y latinos son educados para valorar fuertemente la unidad familiar y priorizar las necesidades de la familia sobre las suyas propias. Si uno no está a la altura de las expectativas de la familia, puede producirse el sentimiento de ser una carga y llegar a la depresión².

Adicionalmente, es posible que el papel que desempeña el sacrificio en la familia tenga un efecto contraproducente para aquellos que deciden abandonar su unidad familiar con el fin de mejorar el bienestar general de la familia y las condiciones en su lugar de origen ². Ese sacrificio puede provocar como resultado, la pérdida de apoyo social, la percepción de aislamiento y la ambivalencia respecto a cómo mejorarán las condiciones familiares con su partida².



Los factores sociales que determinan la salud influyen en gran medida en la ideación suicida de esta población. Según los resultados de un estudio de investigación, los hispanos y los latinos tienen menos probabilidades de tener un título universitario, más probabilidades de vivir en un hogar de bajos ingresos y más probabilidades de carecer de seguro médico en comparación con sus homólogos blancos¹⁰. Algunos determinantes sociales de la salud que afectan específicamente a esta población son la pobreza, la discriminación y la falta de acceso a la atención sanitaria. Casi 5 millones de niños hispanos y latinos estarán en situación de pobreza en 2020¹¹. Las malas condiciones de vida son un factor de alto riesgo de suicidio debido a la exposición a la violencia del vecindario y al uso indebido de sustancias, lo que provoca una disminución de la satisfacción con la vida ¹⁰.

La aculturación constituye un importante factor de riesgo de suicidio entre los hispanos y los latinos. Según se ha informado, los adolescentes latinos de segunda generación con padres inmigrantes tienen casi tres veces más probabilidades de llevar a cabo un intento de suicidio que los jóvenes de primera generación debido a su condición de inmigrantes y a que demuestran su dificultad para adaptarse a una nueva cultura ⁷. Las investigaciones indican que las mujeres latinas son más propensas a padecer la ideación suicida debido a las barreras lingüísticas y al hecho de no dominar el idioma inglés⁶.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Aunque hay factores de riesgo asociados al suicidio, también hay factores de protección, como el familismo, la fe, la resiliencia y el colectivismo. Una unidad familiar fuerte (familismo) es un factor de protección contra el suicidio entre los hispanos y latinos, tanto en hombres como en mujeres². Las personas tienen un sentimiento de pertenencia, apoyo y solidaridad con los miembros de la familia, lo que da lugar a mejores resultados de salud mental ². Asimismo, la conexión y el vínculo de los padres son factores de resiliencia para la ideación suicida en los jóvenes hispanos y latinos².

Otro factor que ofrece protección contra el riesgo de suicidio es la religión o la fe. La fe religiosa representa un valioso recurso en la cultura hispana y latina, y los individuos suelen recurrir a su religión como mecanismo de superación de los sentimientos de angustia¹². Las comunidades religiosas también suelen ofrecer apoyo y servicios que no siempre están disponibles para los hispanos y latinos.

La resiliencia es otro factor de protección que puede influir en el riesgo de suicidio. Los jóvenes hispanos y latinos demuestran la capacidad de tener éxito académico, pero debido a su bajo SES (estatus socioeconómico), muchos jóvenes son más susceptibles de fracasar académicamente y abandonar los estudios, lo que conlleva a una menor sensación de satisfacción en la vida¹³. Afortunadamente, la resiliencia actúa como un factor de protección en los entornos académicos, independientemente de los posibles factores de riesgo, como el bajo nivel socioeconómico¹³. El fortalecimiento de la resiliencia se desarrolla en los entornos de la escuela y del aula, donde los estudiantes



podrán experimentar una enseñanza y un aprendizaje de calidad, un liderazgo eficaz, unas relaciones de cooperación y un apoyo emocional por parte de los educadores. La resiliencia entre los jóvenes hispanos y latinos les proporciona un sentido y una orientación a sus experiencias escolares, las cuales contribuyen al éxito académico general¹³.

Sin embargo, muchos jóvenes hispanos y latinos no reciben un aprendizaje de alta calidad en el que se fortalezcan las habilidades de resiliencia, lo cual plantea la urgencia de contar con programas académicos que tengan como objetivo fomentar la resiliencia entre los estudiantes desfavorecidos.

El colectivismo es la interdependencia de los miembros dentro de un grupo, incluyendo los roles sociales, los deberes y las obligaciones, que se relaciona fuertemente con el valor del familismo en la cultura hispana y latina.¹⁴ El colectivismo también constituye un factor de protección contra el suicidio. Mediante el colectivismo dentro de la unidad familiar, los miembros logran experimentar sus sentimientos de devoción, fiabilidad y obligación mutua, que contribuyen a una mayor satisfacción en la vida ¹⁴. Las investigaciones sugieren que la transición hacia la universidad es normalmente más difícil para los estudiantes de las minorías, en particular para los miembros de la población hispana y latina ¹⁴. No obstante, estos estudiantes logran hacer uso de su factor de protección del colectivismo en su núcleo familiar para establecer relaciones sociales sólidas con sus compañeros y así hacer frente al estrés que supone ser un estudiante universitario por primera vez ¹⁴.

LA RELACIÓN ENTRE EL USO DE SUSTANCIAS Y EL SUICIDIO

Las investigaciones indican que los hispanos y los latinos experimentan más problemas relacionados con el uso indebido de sustancias que los blancos no hispanos ¹⁵. Se ha reportado que el alcohol es la sustancia más utilizada por los hispanos y latinos que viven en los Estados Unidos por razones tales como el estrés de la aculturación y los problemas relacionados con la ansiedad¹⁵. El uso del alcohol como mecanismo de superación aumenta el riesgo de desarrollar un trastorno relacionado con el alcohol, lo que aumenta el riesgo de tener pensamientos suicidas¹⁵. En el 2019, 8,9 millones de adultos hispanos y latinos padecían un trastorno por enfermedad mental y/o uso indebido de sustancias, una cifra que aumentó un 3,7% con respecto al año 2018 ¹⁶.

Las investigaciones indican que el trastorno por el uso de la marihuana (TUM), además de otras sustancias ilegales, tiene una fuerte correlación con los problemas de salud mental y el suicidio ²¹. El consumo de marihuana es mayor entre los jóvenes hispanos y latinos y podría convertirse en una puerta de entrada hacia otras drogas ilícitas ¹⁷.

El consumo de drogas ilícitas aumenta entre las generaciones de inmigrantes para los adolescentes hispanos y latinos de los Estados Unidos como resultado del estrés de la aculturación. ¹⁸ De acuerdo con la SAMHSA, en 2018, 1,7 millones de hispanos y latinos se involucraron en el uso indebido de opioides (heroína, opioides recetados) ¹⁹.



CONOZCA LOS SIGNOS DEL SUICIDIO [20](#)

- Hablar de las ganas de morir o de suicidarse
- Hablar de sentimientos de desesperanza o de no tener propósito alguno
- Hablar acerca de sentirse una carga para los demás
- El uso de sustancias: el aumento o el uso excesivo
- Los sentimientos de ansiedad, depresión, agitación o furia
- El retraimiento social y el aislamiento
- La temeridad y excesiva toma de riesgos
- Los frecuentes cambios de humor

CONSEJOS SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO PARA LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

- Haga un seguimiento de sus seres queridos
- Pregúnteles acerca de sus sentimientos y experiencias
- Ofrezcales apoyo emocional
- Fomente la concienciación sobre el suicidio en su comunidad
- Acabe con el estigma asociado a los servicios de salud mental y de sus tratamientos

CONSEJOS SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO PARA LOS PROVEEDORES

- Proporcionar a los hispanos y latinos servicios médicos y de tratamiento culturalmente sensibles
- Aumentar el acceso a los servicios bilingües
- Contratar a profesionales de la salud de diferentes etnias/razas para promover la diversidad

ENFOQUE TERAPÉUTICO

Énfasis en la creación de servicios de terapia culturalmente apropiados para hispanos y latinos¹⁷.

- Terapia cognitivo-conductual (TCC)
- Terapia conductual dialéctica
- TCC de atención plena
- TCC de prevención de recaídas



PROGRAMAS COMUNITARIOS

[La Vida es Valiosa](#): Programa de prevención del suicidio dirigido a jóvenes y adolescentes latinas⁷.

Rosa M. Gil, la presidenta y directora general de Comunilife dirigió el desarrollo del programa Life is Precious (La Vida es Valiosa) (LIP). Se reunieron grupos de discusión dirigidos por la comunidad con latinas y sus madres para determinar qué áreas de apoyo eran necesarias a fin de reducir las tasas de suicidio entre las adolescentes latinas. Las áreas de apoyo incluyen la promoción de las relaciones familiares, el apoyo académico, la expresión creativa, la aculturación y la educación para el bienestar en relación con la actitud positiva hacia el cuerpo y los alimentos saludables. Las remisiones para este programa pueden proceder de clínicas de salud mental, escuelas, hospitales y de auto-referidos.

Programas de la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

[El Hablar Salva Vidas](#): El Hablar salva Vidas es el programa educativo estandarizado de la AFSP que proporciona a los participantes una clara comprensión de esta causa principal de muerte, incluyendo la investigación más actualizada sobre la prevención del suicidio, y lo que pueden hacer en sus comunidades para salvar vidas.

Los participantes aprenderán los factores de riesgo comunes y las señales de advertencia asociadas al suicidio, y cómo mantenerse a sí mismos y a los demás a salvo. La presentación estándar de Talk Saves Lives está disponible en español.

[Mas que Triste](#) : Más que Triste ha enseñado a más de un millón de estudiantes y educadores la manera de ser más listos con respecto a la salud mental. Hay programas específicos adaptados a los estudiantes de secundaria, a los padres y a los profesores. Las presentaciones y los materiales están disponibles en inglés y español.

MENSAJE DE ESPERANZA

Juntos podemos superar la tendencia al suicidio entre la población hispana y latina haciendo énfasis en la cultura dentro de las comunidades y los entornos de la salud. ¡La educación es poder y la cultura es prevención! Es esencial apoyarse en los factores de protección, incluyendo el colectivismo y la fe, para fortalecer la esperanza y la resistencia en su interior y así vencer los pensamientos y las tendencias suicidas.

¿Se siente solo? Le animamos a que busque ayuda profesional, a que dé prioridad a su salud, a que busque centros de apoyo, a que hable de sus dificultades con alguien de confianza y a que sepa que no está solo. ¡Usted vale mucho!



Recursos Adicionales

Se puede visitar los siguientes sitios de internet para apoyo y información adicional.

National Suicide Prevention Lifeline

Toll Free: 1-888-628-9454 English: 1-800-273-TALK (8255) (TTY): 1-800-799-4TTY (4889) Spanish: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>
English: <https://suicidepreventionlifeline.org/>

SAMHSA's National Helpline

Toll-Free: 1-800-662-HELP
24/7/365 Treatment Referral Information Service in English and Español
Website: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

SAMHSA's Disaster Distress Helpline

Toll Free: 1-800-985-5990 (español e inglés)
Text in Spanish: Envíe "Háblanos" al 66746
Text in English: "TalkWithUs" al 66746 (TTY): 1-800-846-8517 English
English: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>
Spanish: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator: <https://findtreatment.gov>

[Recursos sobre la Prevención del Suicidio](#) : Lista de recursos recopilada por el PTTC Nacional Hispano y Latino.

[CDC – Prevención del Suicidio](#): Un Paquete Técnico de Políticas, Programas y Prácticas



Referencias

1. [CDC: Datos sobre el Suicidio](#)
2. [Examinar el efecto de la etnia en la teoría interpersonal del suicidio](#)
3. [Suicidio NIH](#)
4. [Lo que hay que saber sobre las condiciones de salud mental y la comunidad Latinx](#)
5. [Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio](#)
6. [Factores del trastorno depresivo mayor y la tendencia suicida entre los pacientes latinos de habla hispana](#)
7. [La vida es valiosa](#)
8. [Actitudes de los Hombres Hispanos hacia el Tratamiento de Salud Mental](#)
9. [Salud América: Mas Hombres Latinos Mueren por Suicidio, aun cuando la Tasa Nacional Disminuye](#)
10. [La Discriminación en los Estados Unidos: Experiencias de los Latinos](#)
11. [La Pobreza Infantil Latina Aumento Durante la Pandemia de COVID-19, Especialmente Entre los Niños de Familias Inmigrantes](#)
12. [El Papel de la Religión y la Espiritualidad en la Asociación entre la Esperanza y la Ansiedad en una Muestra de Jóvenes Latinos](#)
13. [Fomentar un entorno para la resiliencia entre los jóvenes Latinos: Las Características de un programa exitoso de preparación para la universidad](#)
14. [Identificación del papel de los factores sociodemográficos en el trastorno depresivo mayor y la tendencia suicida entre los pacientes latinos de habla hispana en un centro de atención medica federalmente calificado](#)
15. [La desregulación de las emociones como mecanismo que vincula la ansiedad y el consumo peligroso de alcohol entre los latinos que reciben atención primaria](#)
16. [Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud 2019: Hispanos](#)
17. [Un breve informe sobre el consumo de marihuana entre los jóvenes hispanos: Tendencias en las admisiones a tratamiento por el uso indebido de sustancias en los Estados Unidos](#)
18. [Una comparación transnacional de los intentos de suicidio, el consumo de drogas y el estado de ánimo deprimido entre los jóvenes dominicanos](#)
19. [La Crisis de los Opioides ya la Población Hispana/Latina: Una Cuestión Urgente](#)
20. [¿Oportunidades de intervención? “Señales de alerta” para el suicidio en los días previos de la muerte](#)
21. [El Uso de la marihuana, la Iniciación Reciente a la Marihuana, y la Progresión al Trastorno por Uso de la Marihuana entre los Adolescentes Masculinos y Femeninos de 12-14 años que viven en Hogares de los Estados Unidos](#)



Reconocimiento

Publicado en 2022 por el Centro Nacional Hispano y Latino PTTC, la Asociación Nacional Latina de Salud Mental y Adicciones (NLBHA) P.O. Box 1360, Pena Blanca, NM 87041.

PTTCnetwork.org/hispaniclatino

Este recurso fue preparado para el Centro Nacional de Transferencia de Tecnología para la Prevención de Hispanos y Latinos (PTTC), bajo un acuerdo cooperativo de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Todo el material que aparece en esta publicación, excepto el tomado directamente de fuentes protegidas por derechos de autor, es de dominio público y puede reproducirse o copiarse sin permiso de SAMHSA o de los autores. La citación de la fuente es de agradecer. No reproduzca ni distribuya esta publicación a cambio de una tarifa sin la autorización específica por escrito del Centro Nacional de Transferencia de Tecnología para la Prevención de Hispanos y Latinos (PTTC). Para obtener más información sobre cómo obtener copias de esta publicación, llame al 505-690-1783.

En el momento de esta publicación, Miriam E. Delphin-Rittmon, Ph.D, se desempeñaba como Subsecretaria de Salud Mental y Uso de Sustancias en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. y Administradora de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

Las opiniones expresadas aquí son proporcionadas por el/la autor/autora. Por lo tanto, no reflejan oficialmente los puntos de vista, opiniones o posiciones oficiales de la Asociación Nacional Latina de Salud Mental y Adicciones (NLBHA), los Centros Nacionales Hispano y Latino ATTC o PTTC. Tampoco reflejan la posición oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS), y/o la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA). No hay apoyo oficial o aprobación del Departamento de Salud y Servicios Humanos y/o SAMHSA, para las opiniones descritas en este documento y no se debe pretender o inferirse.

Esta labor cuenta con el apoyo de las subvenciones 1U79SP023012 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Abuso de Sustancias y Administración de Servicios de Salud Mental.

Publicado en 2022.