

# Prevención del Suicidio

Ampliando la concienciación sobre  
los riesgos del suicidio

Bella Mente Academies

20 de septiembre de 2021

Presentado por:

Ekariana Zoss, Psicóloga Escolar

Jasmine Vásquez, Consejera Escolar

# Prevención del suicidio

- ▶ El suicidio puede prevenirse
- ▶ Datos sobre las tasas de suicidio
- ▶ ¿Quién está en mayor riesgo?
- ▶ Las señales de aviso
- ▶ ¿Qué podemos hacer para prevenir el suicidio?
  - ▶ Factores de protección
- ▶ Recursos disponibles

10 Principales causas de muerte por lesiones, por grupo de edad, destacándose las muertes por lesiones no intencionales, Estados Unidos, 2018.

### 10 Leading Causes of Injury Deaths by Age Group Highlighting Unintentional Injury Deaths, United States – 2018

Rank	Age Groups										Total
	<1	1-4	5-9	10-14	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+	
1	Unintentional Suffocation 977	Unintentional Drowning 443	Unintentional MV Traffic 341	Suicide Suffocation 361	Unintentional MV Traffic 6,308	Unintentional Poisoning 15,353	Unintentional Poisoning 14,978	Unintentional Poisoning 13,620	Unintentional Poisoning 10,854	Unintentional Fall 32,522	Unintentional Poisoning 62,399
2	Homicide Unspecified 125	Unintentional MV Traffic 292	Unintentional Drowning 130	Unintentional MV Traffic 360	Unintentional Poisoning 4,245	Unintentional MV Traffic 6,886	Unintentional MV Traffic 5,068	Unintentional MV Traffic 5,328	Unintentional MV Traffic 5,629	Unintentional MV Traffic 7,697	Unintentional MV Traffic 37,991
3	Unintentional MV Traffic 80	Homicide Unspecified 152	Unintentional Fire/Burn 99	Suicide Firearm 202	Homicide Firearm 4,107	Homicide Firearm 4,348	Suicide Firearm 3,222	Suicide Firearm 3,787	Suicide Firearm 4,421	Suicide Firearm 6,375	Unintentional Fall 37,455
4	Homicide Other Spec., Classifiable 68	Unintentional Fire/Burn 123	Homicide Firearm 57	Homicide Firearm 134	Suicide Firearm 2,995	Suicide Firearm 3,429	Suicide Suffocation 2,688	Suicide Suffocation 2,481	Unintentional Fall 2,766	Unintentional Unspecified 4,607	Suicide Firearm 24,432
5	Undetermined Suffocation 45	Unintentional Suffocation 112	Unintentional Suffocation 30	Unintentional Drowning 86	Suicide Suffocation 2,237	Suicide Suffocation 3,117	Homicide Firearm 2,569	Suicide Poisoning 1,396	Suicide Suffocation 1,934	Unintentional Suffocation 3,793	Homicide Firearm 13,958
6	Unintentional Drowning 39	Unintentional Pedestrian, Other 70	Unintentional Other Land Transport 20	Unintentional Fire/Burn 52	Suicide Poisoning 454	Undetermined Poisoning 824	Suicide Poisoning 990	Homicide Firearm 1,382	Suicide Poisoning 1,491	Unintentional Poisoning 3,269	Suicide Suffocation 13,840
7	Homicide Suffocation 30	Homicide Other Spec., Classifiable 66	Homicide Unspecified 17	Unintentional Suffocation 43	Unintentional Drowning 431	Suicide Poisoning 753	Undetermined Poisoning 780	Unintentional Fall 1,131	Unintentional Suffocation 858	Adverse Effects 3,100	Unintentional Suffocation 6,701
8	Undetermined Unspecified 30	Homicide Firearm 54	Adverse Effects 16	Unintentional Other Land Transport 37	Homicide Cut/pierce 256	Unintentional Drowning 482	Unintentional Fall 502	Undetermined Poisoning 876	Homicide Firearm 802	Unintentional Fire/Burn 1,404	Suicide Poisoning 6,237
9	Unintentional Natural/Environment 22	Unintentional Natural/Environment 38	Unintentional Pedestrian, Other 15	Unintentional Poisoning 23	Undetermined Poisoning 224	Homicide Cut/Pierce 455	Unintentional Drowning 414	Unintentional Drowning 456	Adverse Effects 766	Suicide Poisoning 1,133	Unintentional Unspecified 6,082
10	Two Tied 18	Unintentional Firearm 30	Homicide Other Spec., NEC <sup>a</sup> 14	Suicide Poisoning 20	Suicide Fall 205	Unintentional Fall 345	Homicide Cut/Pierce 340	Unintentional Suffocation 401	Undetermined Poisoning 704	Suicide Suffocation 1,014	Adverse Effects 4,604

Data Source: National Center for Health Statistics (NCHS), National Vital Statistics System.  
Produced by: National Center for Injury Prevention and Control, CDC using WISQARS™.



Centers for Disease Control and Prevention  
National Center for Injury Prevention and Control

## Factores de riesgo

¿Quién está en riesgo de suicidarse?

- ▶ Intentos previos
- ▶ Depresión y otros trastornos de la salud mental
- ▶ Abuso o problema por consumo de sustancias
- ▶ Antecedentes familiares:
  - ▶ Suicidio o intentos de suicidio
  - ▶ Trastornos mentales
  - ▶ Abuso o problema por consumo de sustancias
- ▶ Violencia familiar
  - ▶ Abuso físico o sexual

## Factores de riesgo

¿Quién está en riesgo de suicidarse?

- ▶ Discordia familiar
  - ▶ Relación entre los padres
  - ▶ Relación con los padres
- ▶ Exposición al comportamiento suicida o intento suicida de otros
- ▶ Presencia de pistolas u otras armas de fuego en el hogar
- ▶ Víctimas de acoso o *bullying*
  - ▶ Alumnos LGBTQ

*Fuente: Instituto Nacional de Salud Mental, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.*

## Señales de aviso

Cómo saber si un joven tiene ideas suicidas

*Fuente: Publicación Youth Mental Health First Aid USA, 2012.*

### Señales importantes pueden ser:

- ▶ Amenazas de provocarse daño o la muerte
- ▶ Buscar acceso a píldoras, armas de fuego u otros medios para hacerse daño
- ▶ Hablar o escribir sobre la muerte, morir o suicidio
- ▶ Expresar desesperación, no tener razón para vivir, no tener un propósito en la vida
- ▶ Mostrar rabia, ira o buscar la venganza
- ▶ Actuar de forma imprudente o adoptar comportamientos de riesgo
- ▶ Sentirse atrapado

## Señales de aviso

Cómo saber si un joven tiene ideas suicidas

*Fuente: Publicación Youth Mental Health  
First Aid USA, 2012.*

### Señales importantes pueden ser:

- ▶ Aumentar el consumo de drogas o alcohol
- ▶ Alejarse de los amigos, la familia y la sociedad
- ▶ Cambio drástico en el estado de ánimo (cambio extremo)
- ▶ Cambio en patrones del sueño (ya sea dormir todo el tiempo o no poder dormir)
- ▶ Sentir ansiedad o inquietud
- ▶ Regalar posesiones importantes
- ▶ Despedirse o pedir disculpas
- ▶ Cambio drástico en el aspecto personal: higiene, ropa

## Cómo ayudar a un joven a desarrollar resiliencia

Factores de protección

Fuente: *Publicación Youth Mental Health First Aid USA.*

- ▶ Los factores de protección son áreas que contribuyen a la resiliencia, tales como un sólido apoyo familiar y social, y la capacidad que los jóvenes y niños tienen de adaptarse naturalmente a nuevas situaciones.
- ▶ Apoyo de los padres y de la familia
- ▶ Contar con un sistema de apoyo social/círculo de apoyo
- ▶ Espiritualidad
- ▶ Participación comunitaria
- ▶ Un hogar estable/rutina familiar
- ▶ Asistencia normal a la escuela
- ▶ Fomentar las prácticas saludables: ejercicio, deportes, dieta sana
- ▶ Supervisar las actividades de los jóvenes



## Qué hacer en caso de una crisis

9-1-1 para emergencias

### ► Llamar al 9-1-1 para emergencias

**Unidad PERT (Equipo de Respuesta de Emergencia Psiquiátrica):** Ofrece evaluaciones de emergencia y referencias para personas con enfermedad mental que llegan hasta las autoridades, ya sea mediante llamadas de miembros de la comunidad o solicitudes de atención de emergencias que se reciben en el campo. PERT conecta a los profesionales de la salud mental con los agentes/policías de las agencias del orden público. El personal clínico trabaja desde las distintas divisiones de estas agencias y responde a situaciones de emergencia en el campo junto a sus compañeros de la agencia.

El equipo PERT evalúa la situación, determina la condición mental y las necesidades de la persona y, si es apropiado, la traslada a un hospital o centro de tratamiento, o le recomienda un recurso o centro de tratamiento de la comunidad.

**Tengan en cuenta que hay un número limitado de integrantes del equipo PERT. Ellos trabajan cierta cantidad de horas en diferentes jurisdicciones a través del condado de San Diego.**

## Qué hacer en caso de una crisis

9-1-1 para emergencias

### ► Si no es emergencia, llame al departamento de policía local:

- (619) 531-2000 San Diego Police Department
- (858) 565-5200 County San Diego Sheriff Department
- (619) 522-7350 Coronado Police Department
- (619) 336-4411 National City Police Department
- (619) 579-3311 El Cajon Police Department
- (619) 667-1400 La Mesa Police Department
- (619) 691-5151 Chula Vista Police Department
- (760) 435-4900 Oceanside Police Department
- (760) 839-4722 Escondido Police Department
- (760) 931-2197 Carlsbad Police Department

## Recursos de la comunidad

Recursos disponibles en nuestra área:

- ▶ El suicidio en los E.E. U.U.: preguntas frecuentes, Instituto Nacional de la Salud (NIH)  
Lifeline: Línea de la Red Nacional de Prevención del Suicidio  
1-800-273-TALK (8255)  
Asistencia gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- ▶ Guía breve de servicios en el condado de San Diego
- ▶ Alianza Nacional sobre la Salud Mental (NAMI)
  - ▶ Grupo de apoyo para la recuperación
  - ▶ Grupo de apoyo familiar
- ▶ Recursos de Salud Mental del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)