



Prevención del suicidio

El suicidio es una de las principales causas de muerte.

El suicidio es la muerte causada por autolesionarse con la intención de morir. Un intento de suicidio es cuando alguien se autolesiona con la intención de quitarse la vida, pero no muere como resultado de sus acciones.

Muchos factores pueden aumentar el riesgo de suicidio o proteger contra él. El suicidio está relacionado con otras formas de lesiones y violencia. Por ejemplo, las personas que han sufrido violencia, como maltrato infantil, acoso escolar o violencia sexual, tienen un mayor riesgo de suicidio. Contar con apoyo familiar y comunitario, y tener fácil acceso a la atención médica, puede disminuir los pensamientos y comportamientos suicidas.

El suicidio es un grave problema de salud pública.

Las tasas de suicidio aumentaron aproximadamente un 36 % entre 2000 y 2022. El suicidio fue responsable de más de 49 000 muertes en 2022, lo que equivale aproximadamente a una muerte cada 11 minutos. El número de personas que piensan o intentan suicidarse es aún mayor. En 2022, se estima que 13,2 millones de adultos estadounidenses pensaron seriamente en el suicidio, 3,8 millones planearon un intento de suicidio y 1,6 millones lo intentaron.

El suicidio afecta a personas de todas las edades. En 2022, el suicidio se ubicó entre las 9 principales causas de muerte en el grupo de edad de 10 a 64 años. Fue la segunda causa principal de muerte en el grupo de 10 a 14 años y de 25 a 34 años.

Algunos grupos tienen tasas de suicidio más altas que otros. Las tasas de suicidio varían según la raza/etnia, la edad y otros factores, como el lugar de residencia. Por raza/etnia, los grupos con las tasas más altas son los indígenas estadounidenses/nativos de Alaska no hispanos, seguidos de los blancos no hispanos. Otros estadounidenses con tasas de suicidio superiores al promedio son los veteranos, las personas que viven en zonas rurales y los trabajadores de ciertas industrias y ocupaciones como la minería y la construcción. Los jóvenes que se identifican como lesbianas, gays o bisexuales tienen una mayor prevalencia de pensamientos y comportamientos suicidas en comparación con sus pares que se identifican como heterosexuales.

Más de



49,000

personas murieron por suicidio en 2022



1 muerte cada **11** minutos

Muchos adultos piensan en el suicidio o lo intentan.

13.2 millones

Pensé seriamente en el suicidio.

3.8 millones

Hizo un plan para suicidarse.

1.6 millones

Intento de suicidio.

Si usted o alguien que conoce está en crisis, comuníquese con el **988 Línea de vida para el suicidio y la crisis**

- Llama o envía un mensaje de texto al 988
- Chatea en 988lifeline.org

Contacte con un consejero de crisis capacitado. El 988 es confidencial, gratuito y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Visite la Línea de Ayuda para Crisis y Suicidios del 988 para obtener más información en 988lifeline.org.



El suicidio tiene consecuencias de largo alcance.

El suicidio y los intentos de suicidio causan graves impactos emocionales, físicos y económicos. Las personas que intentan suicidarse y sobreviven pueden sufrir lesiones graves que pueden tener efectos a largo plazo en su salud. También pueden experimentar depresión y otros problemas de salud mental.

El suicidio y los intentos de suicidio afectan la salud y el bienestar de amigos, seres queridos, compañeros de trabajo y la comunidad. Cuando una persona muere por suicidio, sus familiares y amigos sobrevivientes pueden experimentar un duelo prolongado, conmoción, ira, culpa, síntomas de depresión o ansiedad, e incluso pensamientos suicidas.

El costo financiero del suicidio para la sociedad también es alto. En 2020, el suicidio y las autolesiones no fatales le costaron al país más de \$500 mil millones en costos médicos, costos por pérdida de empleo, valor de la vida estadística y costos de calidad de vida.

El suicidio se puede prevenir.

El suicidio se puede prevenir y todos tenemos un papel que desempeñar para salvar vidas y crear individuos, familias y comunidades saludables y fuertes. La prevención del suicidio requiere un enfoque integral de salud pública.

Los CDC desarrollaron el Recurso de Prevención del Suicidio para la Acción, que proporciona información sobre la mejor evidencia disponible para la prevención del suicidio. Los estados y las comunidades pueden usar el Recurso de Prevención para ayudar a tomar decisiones sobre las actividades de prevención del suicidio. Las estrategias abarcan desde aquellas diseñadas para apoyar a las personas con mayor riesgo hasta aquellas enfocadas en toda la población, independientemente del riesgo.

Estrategias para prevenir el suicidio



Fortalecer los apoyos económicos

- Mejorar la seguridad financiera de los hogares
- Estabilizar la vivienda



Crear entornos protectores

- Reducir el acceso a medios letales entre las personas en riesgo de suicidio.
- Crear políticas y cultura organizacionales saludables
- Reducir el consumo de sustancias mediante políticas y prácticas comunitarias.



Mejorar el acceso y la prestación de atención al suicidio

- Incluir las afecciones de salud mental en las pólizas de seguro médico.
- Aumentar la disponibilidad de proveedores en zonas marginadas.
- Brindar acceso rápido y remoto para brindar ayuda.
- Crear una atención más segura para casos de suicidio mediante la transformación de los sistemas.



Promover conexiones saludables

- Promover normas saludables entre pares
- Involucrar a los miembros de la comunidad en actividades compartidas



Enseñar habilidades de afrontamiento y resolución de problemas

- Apoyar programas de aprendizaje socioemocional
- Enseñar habilidades de crianza para mejorar las relaciones familiares
- Fomentar la resiliencia mediante programas educativos



Identificar y apoyar a las personas en riesgo

- Capacitar a los guardianes
- Responder a las crisis
- Planificar la seguridad y el seguimiento tras un intento
- Ofrecer enfoques terapéuticos



Reducir los daños y prevenir riesgos futuros

- Intervenir después de un suicidio (postvención).
- Informar y enviar un mensaje sobre el suicidio seguro.