

Para información sobre la
**Comisión para la Prevención
del Suicidio** visita:
prevencionsuicidio.salud.pr.gov
o utiliza el Código QR.



Si usted o alguien que conoce
necesita ayuda, llama a la
**Línea PAS de ASSMCA: 9-8-8
1-800-981-0023**
1-888-672-7622 TDD • 787-615-4112 VRS



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



#EligeVivir



Gobierno de Puerto Rico
**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**
Departamento de Salud

En Puerto Rico



8 de 10

**suicidios ocurren
en hombres**

A nivel mundial, los hombres
están en mayor riesgo de morir
por suicidio.

El machismo pone en riesgo la salud y la vida.

El machismo fomenta factores
de riesgo de suicidio en los
hombres, como:

- soledad no deseada
o aislamiento
- posposición de búsqueda
de ayuda
- agresividad, impulsividad
- uso problemático
de drogas o alcohol.

Muchos hombres viven con la responsabilidad de ser el “proveedor”.

Para mantener una vida saludable,
es importante integrar actividades
cotidianas de bienestar como:



Hacer ejercicios



Escuchar música



Hablar con alguien
de confianza



Fortalecer redes de apoyo



Pausar antes de actuar

Cuídate para que puedas cuidar a los tuyos.

Juntos podemos prevenir
el suicidio.

**Busca ayuda en la
Línea PAS 9-8-8.**