

# PREVENCIÓN DE SUICIDIO

## EN SITUACIONES DE DESASTRE

Es natural sentir tristeza tras la tormenta.  
Cuando todo parece incierto,  
conversar puede ser el primer paso  
hacia la esperanza.  
El suicidio se puede prevenir.  
**ELIGE VIVIR.**



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**  
COMISIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO  
GOBIERNO DE PUERTO RICO



## **TABLA DE CONTENIDO:**

<b>Una mirada a los datos</b>	<b>2</b>
-Estadísticas del suicidio en Puerto Rico	2
-Más hombres mueren por suicidio.	3
<b>¿Qué es un desastre?</b>	<b>4</b>
-Fases emocionales y sociales tras un desastre	4
-Suicidio y desastres: una mirada comprensiva	5
<b>Factores de Riesgo</b>	<b>6</b>
<b>Factores Protectores</b>	<b>7</b>
<b>Cinco (5) para ayudar a alguien en riesgo de suicidio</b>	<b>8</b>
<b>¿Cómo saber si necesito hablar con alguien o pedir ayuda?</b>	<b>9</b>
<b>Recursos de ayuda en situaciones de desastre</b>	<b>10</b>
-La ayuda está al alcance de una llamada.	10

# Una mirada a los datos:

## Entendiendo el impacto del suicidio en Puerto Rico

### Estadísticas del suicidio en Puerto Rico

A diferencia de Estados Unidos, donde la tasa promedio de suicidios alcanza los 14.2 por cada 100,000 habitantes, en Puerto Rico, se ha observado una disminución consistente durante los pasados años, alcanzando una tasa promedio de 8.0 por cada 100,000. Este descenso podría estar asociado a esfuerzos comunitarios y de prevención; aunque también puede estar influenciado por otros factores como cambios en los patrones de migración y variaciones en la dinámica poblacional del archipiélago.

**El año 2022 marcó un hito esperanzador:** fue el año con menos suicidios reportados en dos décadas. Aunque aún enfrentamos grandes desafíos, esta tendencia resalta la importancia de fortalecer las redes de apoyo y continuar promoviendo iniciativas basadas en evidencia que contribuyan a salvar vidas.

### ¿Con cuánta frecuencia ocurren los suicidios en Puerto Rico?

Los temas de salud pública, como el suicidio, se manifiestan de maneras distintas en cada país y comunidad. En Puerto Rico, el número promedio de suicidios registrados anualmente es de aproximadamente 287 casos. Esta cifra permite dimensionar la carga del suicidio en el archipiélago y subraya la necesidad de continuar fortaleciendo los esfuerzos de prevención y el acceso a servicios de salud mental, especialmente durante y después de eventos de desastre. .

## En Puerto Rico



8 de 10

suicidios ocurren  
en hombres

## Más hombres mueren por suicidio.

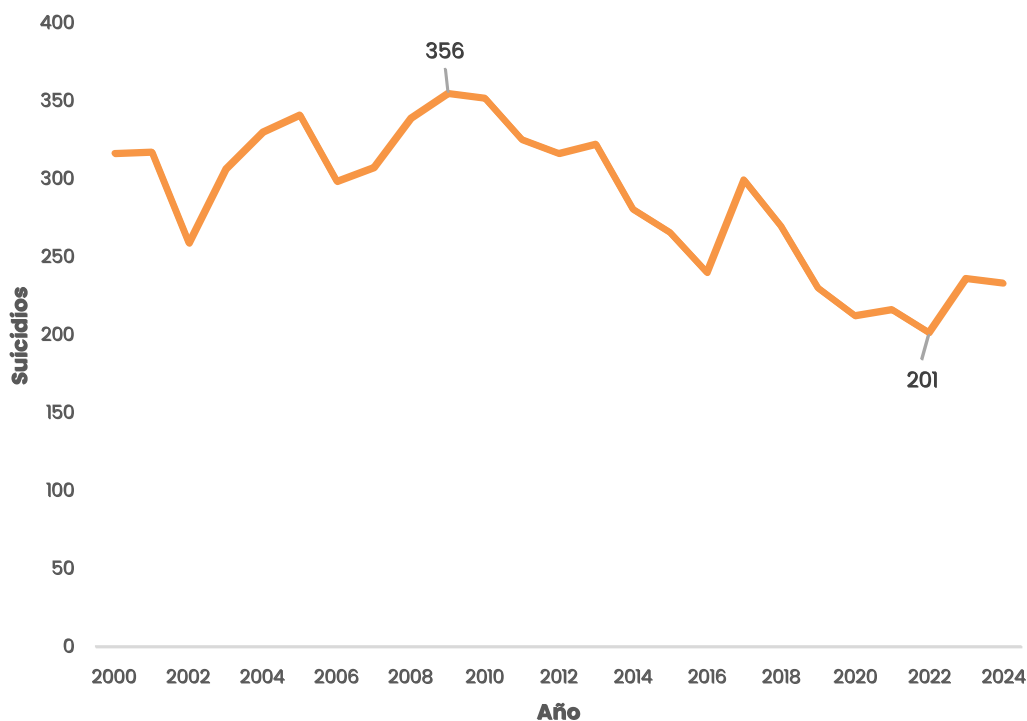
En Puerto Rico, al igual que en muchas partes del mundo, la mayoría de las muertes por suicidio ocurren entre hombres. De hecho, los datos indican que durante los últimos cuatro años (2021 a 2024), la proporción de mortalidad por suicidio en hombres se sostuvo entre el 82.6 % y el 88.0 %. Esta distribución puede explicarse por una combinación de factores de riesgo, entre ellos: normas de género rígidas que desalientan la expresión emocional (como el machismo), desigualdades sociales y económicas, mayor acceso a medios letales, estigma asociado a la salud mental y barreras estructurales y culturales para buscar ayuda.

### Normas de género rígidas que dificultan expresar emociones (como el machismo)

- Inequidad social y económica
- Acceso a medios letales
- Estigmas relacionados con la salud mental
- Barreras estructurales y culturales para buscar ayuda

**Reconocer y visibilizar estos factores es esencial para avanzar hacia una prevención efectiva.**

Figura 1. Tendencia de suicidios por año, 2000-2024



# ¿Qué es un desastre?

Se considera desastre a cualquier evento, repentino o esperado, que provoca daños significativos a las personas, las comunidades y la sociedad en general. Estos eventos pueden generar pérdidas humanas, materiales, económicas y ambientales. En muchos casos, cada persona debe afrontar la situación utilizando los recursos que tiene a su alcance, lo que puede ampliar aún más la desigualdad y la vulnerabilidad durante estos periodos críticos.

## Fases emocionales y sociales tras un desastre

Los desastres no solo dejan huellas materiales, también generan procesos emocionales complejos en individuos y comunidades. Estos procesos suelen desarrollarse en varias etapas:



- **Período heroico:** Justo después del evento, se activa una fuerte respuesta de ayuda mutua, solidaridad y altruismo. La comunidad se une para enfrentar lo inmediato.



- **Período de luna de miel** (hasta 6 meses después): La presencia de apoyo por parte de organizaciones, voluntariado y gobiernos se siente con fuerza. Surge una esperanza colectiva de recuperación.



- **Período de desilusión** (de 2 meses a 2 años después): La cobertura mediática disminuye, y el apoyo externo se desvanece. Las necesidades persisten, pero muchas personas sienten abandono e invisibilidad.



- **Período de reconstrucción:** Las comunidades comienzan a reorganizarse. Las personas asumen la responsabilidad de cuidarse mutuamente y buscar soluciones para atender sus necesidades básicas. Este periodo puede ser largo y exige resiliencia, acompañamiento y recursos adecuados.

# Suicidio y desastres: una mirada comprensiva

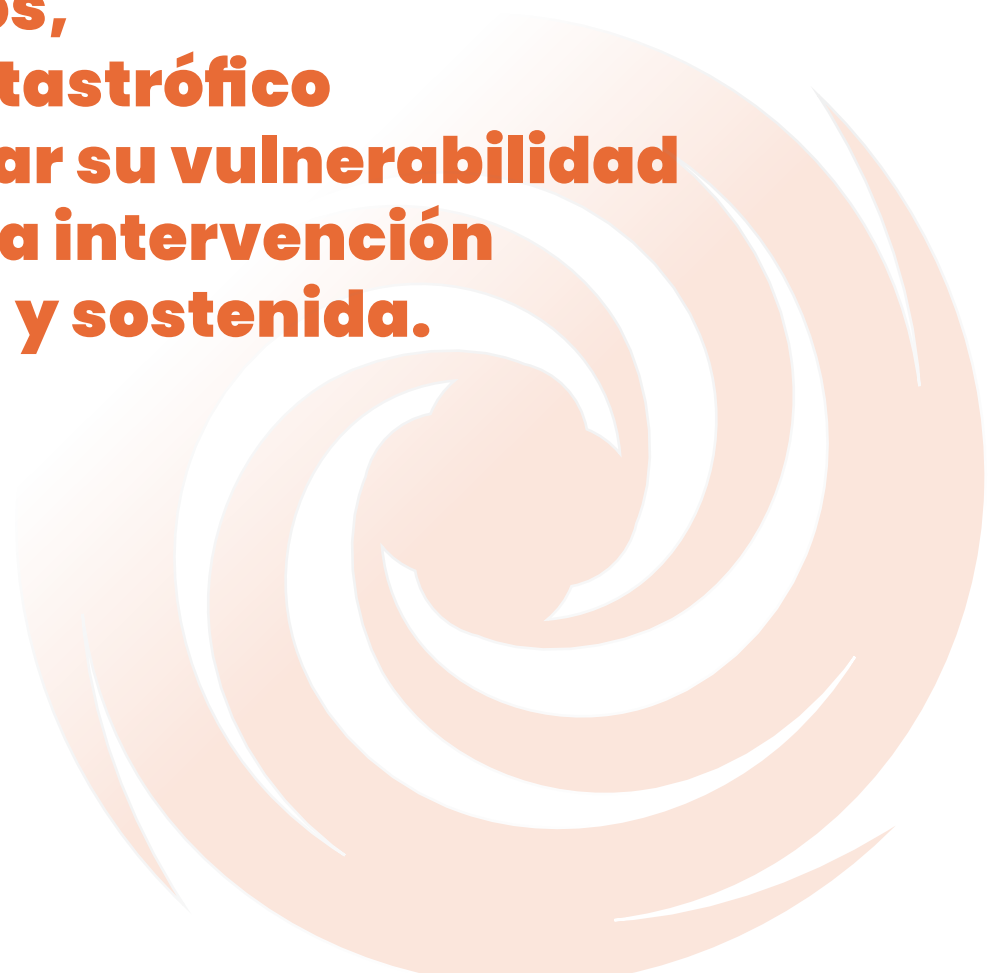
Aunque los desastres pueden generar un profundo impacto emocional en las personas, no necesariamente provocan un aumento directo en los suicidios. El comportamiento suicida resulta de una compleja interacción de factores individuales, sociales y ambientales.

Si bien los desastres naturales, por sí solos, no causan suicidios, es frecuente que estén asociados con un aumento significativo de síntomas como depresión, ansiedad, estrés agudo y dolor emocional. Este sufrimiento puede intensificarse cuando las redes de apoyo se ven interrumpidas o los recursos disponibles son limitados.

## ¿Quiénes están en mayor riesgo?

Antes, durante y después de un desastre, corren mayor riesgo aquellas personas que ya enfrentaban situaciones difíciles previamente, como duelo, dificultades económicas, violencia o aislamiento, así como quienes tienen historial de intentos suicidas o padecimientos de salud mental.

**En estos casos,  
un evento catastrófico  
puede agravar su vulnerabilidad  
y requerir una intervención  
más cercana y sostenida.**



# FACTORES DE RIESGO

## ¿Qué son los factores de riesgo en el suicidio?

Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia que aumenta la probabilidad de que una persona enfrente una enfermedad o daño, como lo puede ser el suicidio. El suicidio es un fenómeno complejo de salud pública que no se produce por una sola causa, sino por la combinación de elementos personales, familiares, sociales y comunitarios.

Conocer estos factores puede ayudarnos a identificar quiénes pueden estar en mayor riesgo y cómo ofrecerles apoyo a tiempo.



### A nivel personal:

- Trastornos de salud mental diagnosticados (como depresión o ansiedad)
- Sentimientos persistentes de desesperanza
- Uso problemático de alcohol o drogas
- Enfermedades crónicas
- Historial de intentos suicidas previos
- Ser víctima o agresor de violencia



### A nivel familiar:

- Relaciones conflictivas, violencia en el hogar o abandono
- Sensación de aislamiento, rechazo o falta de apoyo emocional
- Historial de suicidio en la familia o personas cercanas
- Presión financiera o laboral dentro del núcleo familiar



### A nivel comunitario:

- Poca conexión o sentido de pertenencia dentro de la comunidad
- Dificultades para acceder a servicios de salud mental o medicamentos



### A nivel social:

- Fácil acceso a medios letales
- Prácticas mediáticas inadecuadas en reportes sobre casos de suicidio
- Estigma relacionado a buscar ayuda o hablar sobre salud mental
- Exposición frecuente a violencia, lo cual puede aumentar el riesgo de trastornos emocionales como depresión o ansiedad.

# FACTORES PROTECTORES

## ¿Qué son los factores de protección en la prevención del suicidio?

Los factores de protección son todas aquellas circunstancias, condiciones, cualidades o características que fortalecen la capacidad de las personas para enfrentar momentos difíciles. Estas condiciones favorecen el bienestar, promueven conductas positivas y pueden reducir significativamente el riesgo de suicidio.



### A nivel personal:

- Mantener una buena salud física y emocional
- Adoptar hábitos saludables (alimentación, descanso, actividad física)
- Cultivar una actitud positiva ante la vida
- Sentir esperanza, optimismo y propósito
- Buscar apoyo profesional o emocional cuando sea necesario



### A nivel familiar:

- Promover relaciones respetuosas y de aceptación mutua
- Fomentar actividades en familia que fortalezcan la unión
- Reconocer los logros y esfuerzos de cada miembro
- Practicar una comunicación abierta, empática y sin juicios



### A nivel comunitario:

- Disfrutar de espacios públicos seguros y accesibles
- Participar en actividades sociales y recreativas que integren a todas las edades
- Sentirse parte de una comunidad que cuida y apoya.
- Participar en actividades de voluntariado y apoyo mutuo.



### A nivel social:

- Contar con políticas públicas que faciliten el acceso a ayuda emocional y psicológica
- Contar con servicios de salud mental y salud primaria accesibles para toda la población
- Promover campañas educativas masivas que generen conciencia y derriben mitos
- Difundir información clara sobre recursos de apoyo, incluyendo la Línea PAS (988).

# CINCO (5) PASOS PARA AYUDAR ALGUIEN EN RIESGO DE SUICIDIO

1

## **Identifica las señales de peligro**

Presta atención si la persona:

- Habla sobre la muerte o la idea de quitarse la vida
- Muestra cambios repentinos en su comportamiento
- Se despide sin motivo claro
- Expresa tristeza persistente
- Tiene ansiedad severa (dificultad para dormir o comer)
- Se siente desesperanzada o sin alternativas.

2

## **Haz un acercamiento empático y déjale saber que deseas ayudarlo**

- Hazle saber que te importa y que estás disponible para ayudarlo. El primer paso puede ser simplemente estar presente y escuchar con sensibilidad.

3

## **Pregúntale por la razón de su malestar y permítele que se desahogue**

- Escucha sin juzgar
- Evita interrumpir
- No minimices lo que comparte
- Mantén un lenguaje corporal abierto y respetuoso

4

## **Ayúdale a identificar su red de apoyo**

- Conversen sobre personas o actividades que le brindan consuelo, compañía o tranquilidad. A veces, recordar lo que les ha ayudado antes puede ser clave para sobrellevar el momento.

5

## **Conecta con ayuda profesional:**

- Un psicólogo o psiquiatra
- Otro profesional de salud mental
- Llama a la Línea PAS de ASSMCA al 988: disponible 24/7 con servicios confidenciales y gratuitos.

# ¿Cómo saber si necesito hablar con alguien o pedir ayuda?

Después de un desastre, es común sentirnos abrumados. Sin embargo, cuando el malestar emocional empieza a interferir con la vida diaria, es importante buscar apoyo. Estas señales pueden indicar que alguien necesita ayuda:

## **Cambios en hábitos de la vida diaria:**

- Comer o dormir en exceso, o muy poco
- Sentirse sin energía o sin ánimo
- Tener dolores físicos sin causa médica aparente
- Sentirse insensible, como si nada importara

## **Cambios en la conducta:**

- Alejarse de familiares o amistades
- Gritar o discutir con las personas cercanas
- Fumar, consumir alcohol o usar sustancias más de lo habitual
- No poder cumplir con las responsabilidades del hogar, trabajo o escuela

## **Síntomas emocionales o cognitivos:**

- Sentirse desesperado, sin salida o alternativas ante su situación
- Tener pensamientos confusos, olvidos frecuentes o dificultad para concentrarse
- Experimentar miedo, enojo o ansiedad constante
- Tener recuerdos angustiantes que no desaparecen
- Pensar en hacerse daño o en dañar a otros

## **Recordatorio importante:**

Algunas señales pueden ser una reacción al estrés, pero si se prolongan o se intensifican, buscar ayuda profesional es un paso valiente y necesario para cuidar de tu bienestar. Si identificas estas señales y te resulta difícil continuar con tus actividades cotidianas o sientes que estás empeorando, es importante buscar ayuda.

Para muchos, buscar ayuda puede ser el paso más difícil.

**Elige la esperanza. ¡Elige vivir!**

# ¿Tu o algún familiar ha sido afectado por un desastre u otro tipo de emergencia de salud pública?

En momentos de desasosiego es importante recordar que la ayuda está disponible. Contar con líneas de apoyo psicosocial accesibles durante una emergencia puede marcar la diferencia y salvar vidas. A continuación, se presentan recursos disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## La ayuda está al alcance de una llamada.



### Proveedores médicos de su plan de salud:

Comuníquese con su médico de cabecera o profesionales disponibles en su cubierta médica.

9•8•8

**Línea PAS de ASSMCA:** Ayuda disponible 24/7 para crisis emocionales. **Llame al 988.**

VRS [787-615-4112](tel:787-615-4112) | Chat: [lineapas.assmca.pr.gov](https://lineapas.assmca.pr.gov)



**Cruz Roja Americana:** Brindan apoyo en situaciones de emergencia y desastre. 787-758-8150.

Este servicio está disponible 24/7.

9•1•1

**Emergencias:** Llame al 9-1-1 si la situación pone en riesgo inmediato la vida o seguridad.



**Emergencias sociales del Departamento de la Familia:**

Llame al 787-749-1333. Este servicio está disponible 24/7.

## Hablar con alguien

puede ser el primer paso para la recuperación después de un desastre.



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** visita:

[prevencionsuicidio.salud.pr.gov](https://prevencionsuicidio.salud.pr.gov) o utiliza el código QR.



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**  
COMISIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

GOBIERNO DE PUERTO RICO