



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** visita: [prevencionsuicidio.salud.pr.gov](http://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 787-615-4112 VRS**



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



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

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.**