

Verdades que salvan:

Lo que todos deberíamos saber sobre la salud mental y el suicidio.

El miedo al juicio social impide que muchas personas busquen ayuda.

En Puerto Rico, el

7.3%

de la población en edad productiva (18-64 años) vive con una condición de salud mental seria.



4 de cada 10

personas con estas condiciones no reciben tratamiento.

41.6%

de quienes murieron por suicidio tenían un problema de salud mental identificado.

Promover la **educación, empatía y apoyo comunitario** es clave para que las personas busquen ayuda a tiempo.

Rompiendo mitos sobre la salud mental y el suicidio:

Aclarar ideas equivocadas es clave para fomentar la búsqueda de ayuda y la prevención efectiva.

MITO



Eres débil si enfrentas retos de salud mental.

Hablar del suicidio provoca que alguien quiera hacerlo.

“El que lo dice, no lo hace.”

Si alguien tiene ideas suicidas, ya tomó la decisión de morir.

El suicidio ocurre sin advertencias.

REALIDAD



El primer paso hacia el bienestar es reconocer cuando no estamos bien. Pedir ayuda es un acto de valentía y responsabilidad.

Abordarlo abiertamente permite el desahogo y la búsqueda de apoyo.

Expresar pensamientos suicidas es una señal de alerta y siempre debe tomarse en serio.

Las personas en riesgo de suicidio buscan alivio a su dolor. Con el apoyo adecuado pueden recuperar la esperanza.

A menudo hay señales previas, como cambios de comportamiento o comentarios preocupantes.

Alternativas para educarnos y hacer la diferencia

La formación en primeros auxilios en salud mental permite que más personas puedan ofrecer apoyo en momentos de crisis. Capacitar a la comunidad es clave para prevenir el suicidio.

Recursos de capacitación gratuita:

- **Comisión para la Prevención del Suicidio:** prevencionsuicidio@salud.pr.gov
- **Proyecto AHORA (UPR):** proyecto.ahora@upr.edu
- **ASSMCA (UCAT):** UCAT@assmca.pr.gov



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



Referencias:

1. Canino, G., Shrout, P. E., NeMoyer, A., Vila, D., Santiago, K. M., García, P., Quiñones, A., Cruz, V., & Alegria, M. (2019). A comparison of the prevalence of psychiatric disorders in Puerto Rico with the United States and the Puerto Rican population of the United States. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(3), 369–378. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01653-6>.
2. Zavala-Zegarra D., Bezares-Salinas M., Font-Martin M., Perdomo C. (2024). Muertes Violentas en Puerto Rico, 2022. Instituto de Estadísticas de Puerto Rico, San Juan, PR.