



Prevenir el suicidio Entre los grupos de alto riesgo

El suicidio afecta a personas de todos los grupos demográficos, pero ciertos grupos enfrentan riesgos desproporcionadamente mayores. Poblaciones como las personas LGBTQ+, los veteranos, los hombres mayores y ciertas minorías raciales experimentan desafíos únicos que contribuyen a tasas elevadas de suicidio. Al comprender las vulnerabilidades específicas que enfrentan estos grupos, podemos adaptar mejor los esfuerzos de prevención y brindar el apoyo necesario para salvar vidas.

Disparidades en las tasas de suicidio

Personas LGBTQ+: Cuarenta y uno por ciento de los jóvenes LGBTQ+ consideraron seriamente intentar suicidarse en 2023, y el 14% habían hecho un intento. Entre los jóvenes transgénero y no binarios, la tasa de consideración osciló entre el 48% y el 56%.

Veteranos: En 2020, los veteranos representaron el 13.7% de todos los suicidios entre los adultos estadounidenses, a pesar de comprender solo el 8.4% de la población adulta. Un estudio publicado en 2022 encontró que hasta 44 veteranos mueren en promedio por día por suicidio.

Hombres mayores: Los hombres de 75 años o más tienen las tasas de suicidio más altas entre todos los grupos de edad, con una tasa de 40.8 por cada 100.000 en 2021. Factores como el aislamiento social, las enfermedades físicas y la pérdida de seres queridos contribuyen significativamente a esta estadística.

Minorías: En 2021, las tasas de suicidio entre los jóvenes negros han aumentado más rápidamente que las de cualquier otro grupo racial o étnico. La tasa de suicidios de los pueblos indígenas es 3.5 veces superior a la de la población estadounidense en general.

Abordar los desafíos específicos

Cada uno de estos grupos se enfrenta a retos distintos que aumentan su riesgo de suicidio. Abordar estos problemas requiere un enfoque matizado y empático.

Personas LGBTQ+: Las personas que se identifican como LGBTQ+ a menudo se enfrentan al estigma social, la discriminación y el rechazo de la familia y los compañeros, lo que contribuye a generar sentimientos de aislamiento y



Las comunidades de veteranos y LGBTQ+ están llenas de personas que han experimentado altibajos similares. Hablar con alguien que entienda las mismas luchas puede ayudarle a sobrellevar los momentos difíciles y a sentirse comprendido.

LCT00142-20240802

Más información en la página 2



Kit de herramientas para la prevención del suicidio

Visite [LucetHealth.com](https://www.lucethealth.com) para obtener más recursos.



desesperanza. Proporcionar entornos de afirmación, promover la aceptación y ofrecer recursos de salud mental accesibles adaptados a las personas LGBTQ+ son pasos cruciales para reducir las tasas de suicidio en esta comunidad.

Veteranos: Los veteranos pueden luchar contra el TEPT, la depresión y la transición de vuelta a la vida civil. A menudo se enfrentan a obstáculos para acceder a la atención de salud mental, agravados por el estigma asociado a la búsqueda de ayuda. Para apoyar a los veteranos, es esencial ampliar el acceso a los servicios de salud mental, ofrecer programas de apoyo entre iguales y promover la importancia del bienestar mental.

Hombres mayores: El aislamiento social, los problemas de salud física y el duelo son factores de riesgo significativos para los hombres mayores. Los programas de participación comunitaria que fomentan la interacción social, las revisiones médicas periódicas y los exámenes de salud mental pueden ayudar a mitigar estos riesgos. Las familias y los cuidadores deben ser educados para reconocer los signos de la depresión y la ideación suicida en los adultos mayores y ser alentados a participar en conversaciones abiertas sobre la salud mental.

Minorías: El racismo sistémico, la disparidad económica y el estigma cultural que rodea a la salud mental contribuyen a elevar las tasas de suicidio entre algunas poblaciones. Es vital una atención culturalmente competente que respete y comprenda las experiencias únicas de las personas pertenecientes a minorías. Aumentar la disponibilidad de recursos de salud mental en las comunidades minoritarias, formar a los profesionales de la salud mental en competencia cultural y fomentar las redes de apoyo comunitario pueden marcar una diferencia significativa.

Si usted o un ser querido sufre depresión o tiene pensamientos suicidas, hable con alguien. A continuación se muestran algunas formas de obtener ayuda:

Apóyese en un sistema de apoyo. Las comunidades de veteranos y LGBTQ+ están llenas de personas que han experimentado altibajos similares. Hablar con alguien que entienda las mismas luchas puede ayudarle a sobrellevar los momentos difíciles y a sentirse comprendido.

Elabore un plan de seguridad. Tenga a mano recursos y una red de apoyo para los momentos en los que se sienta deprimido, suicida o en crisis. Llame siempre a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 9-8-8 o al 800-273-8255 si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas.

Hable con un profesional de la salud mental. Llame al número de salud conductual que figura en el reverso de su tarjeta o póngase en contacto con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para que le pongan en contacto con un asesor y otros recursos de apoyo de la comunidad.

#StopSuicide

Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 9-8-8 o al 800-273-8255.



Kit de herramientas para la prevención del suicidio

Visite [LucetHealth.com](https://www.lucethealth.com) para obtener más recursos.