



Kit de herramientas para la prevención del suicidio | *Artículo*

## El Suicidio y sus supervivientes

Los datos más recientes del Centro de Control de Enfermedades (CDC) informan de que más de 49.000 estadounidenses mueren por suicidio, lo que lo convierte en la undécima causa de muerte en el país. Representa una muerte cada 11 minutos en Estados Unidos.

### Sobrevivir un intento

Las personas que han intentado suicidarse se describen como atrapadas en un estado de transición. Después de intentar acabar con su vida, deben enfrentarse a las secuelas.

Los sobrevivientes a un intento describen la importancia de la implicación de la familia en la recuperación. Sin embargo, los familiares pueden sentirse inseguros sobre qué decir, cómo comportarse o experimentar fatiga por compasión tras escuchar a un ser querido hablar sobre el suicidio o realizar múltiples intentos. Existen varias intervenciones basadas en la evidencia que pueden abordar eficazmente los pensamientos suicidas, como la terapia cognitivo-conductual, la medicación y las técnicas de atención plena.

### Efecto en los seres queridos

Una pérdida de vida por suicidio puede afectar hasta a 135 personas. Estos sobrevivientes de suicidio tienen un mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad y conductas suicidas propias. También tienen una mayor probabilidad de experimentar lo que se denomina duelo complicado: un estado de duelo continuo y exacerbado que impide la curación.

### Mejorando la atención

Las barreras para buscar ayuda, tanto para los sobrevivientes de suicidio como para los sobrevivientes de intentos de suicidio, han mejorado en el pasado reciente y se han visto muy afectadas por la tecnología de atención médica. Gracias a la facilidad y el alcance del acceso, las personas que necesitan atención inmediata pueden ponerse en contacto con el apoyo cuando más lo necesitan.

La National Suicide Prevention Lifeline ha designado el 9-8-8 como el código de tres dígitos que dirigirá a las personas que lo necesiten a consejeros capacitados que forman parte de la red existente de la National Suicide Prevention Lifeline.

### #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.



Una pérdida de vida por suicidio puede afectar hasta a 135 personas.

National Institutes of Health

LCT00142-20240802



*Kit de herramientas para la prevención del suicidio*

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