

La perspectiva de un clínico sobre el envejecimiento y el riesgo de suicidio

Antes de leer: Este contenido habla de la prevención del suicidio. Algunas fuentes vinculadas pueden incluir temas delicados. Nuestro objetivo es concientizar, promover la prevención y cuidar el bienestar de los lectores.

Las personas están viviendo más que nunca. Los adultos de más de 65 años actualmente son el grupo de edad de más rápido crecimiento en el mundo. En los Estados Unidos, este grupo ha crecido mucho más rápido que la población general.

La vida más larga se debe al éxito de la medicina moderna. Pero el envejecimiento también trae riesgos, incluyendo los riesgos relacionados con la salud mental.

Los adultos mayores enfrentan un mayor riesgo

Los niveles de suicidio son los más altos entre los adultos de edad más avanzada. Las personas de más de 85 años tienen un nivel de suicidio de más del doble del promedio nacional. Los adultos de 75 a 84 años también enfrentan un riesgo alto (Consejo Nacional para Adultos Mayores [National Council on Aging]).

Los adultos mayores que intentan suicidarse tienen más probabilidad de morir a causa de ello. Eso ocurre por diversos motivos:

- Tienen menor probabilidad de que los encuentren rápidamente
- El cuerpo de los adultos mayores es más frágil, lo que dificulta la recuperación
- Muchos tienen acceso más fácil a artículos mortales

Estos riesgos hacen que la prevención sea especialmente importante.

La soledad, las enfermedades y las pérdidas importan

A medida que las personas van envejeciendo, es posible que su mundo se vaya haciendo cada vez más pequeño. Las enfermedades crónicas, menor movilidad y la pérdida de independencia pueden dar paso a la tristeza y la desesperanza. Algunas personas se mudan a centros de atención de largo plazo y pierden el contacto diario con su familia o amigos.

Las pérdidas también juegan un papel importante. La muerte de su cónyuge o de un amigo cercano puede dejarlo sumido en un duelo profundo o prolongado. El dolor continuo por una enfermedad o por la pérdida de memoria por demencia puede contribuir a la sobrecarga emocional.

La soledad es uno de los factores de riesgo más graves. Sentirse desconectado u olvidado puede aumentar el riesgo de depresión y suicidio.

[Más información en la página 2](#)



El sesenta por ciento de los hombres mayores y la mitad de las mujeres mayores que murieron por suicidio no tenían un diagnóstico de salud conductual documentado.

National Institutes of Health
(institutos nacionales de salud)

LCT-417-20260803



Cómo podemos ayudar

La prevención del suicidio para adultos mayores no se limita a los medicamentos o a las evaluaciones de detección. Sentirse valorado, conectado y útil puede proteger la salud mental. Las pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia. Estas son algunas maneras de ayudar a nuestros seres queridos mayores:

Pasar tiempo juntos. Las visitas, comidas compartidas o paseos cortos pueden ser reconfortantes.

Mantenerse en contacto. Las llamadas telefónicas o las videollamadas ayudan a reducir la soledad.

Incluir a dichas personas. Invítelas a hacer recados, asistir a eventos o pasar momentos de tranquilidad juntos.

Ofrecer ayuda práctica. Ayude con los traslados, las compras o el uso de la tecnología.

Fomentar la participación. Los centros para adultos mayores, los grupos religiosos o el voluntariado pueden ayudar a recuperar el sentido de propósito.

Manténgase en contacto frecuente con la persona. Un mensaje de texto, una tarjeta o una simple comida pueden iluminar un día difícil.

Haga del hogar un lugar más seguro

Los seres queridos también pueden ayudar a reducir el riesgo haciendo que el entorno sea más seguro. Hable abiertamente y sin juzgar. Con apoyo de un profesional de atención médica, las familias pueden ayudar a guardar las armas de fuego en un lugar seguro y limitar el acceso a otros objetos peligrosos. Estos pasos pueden ser parte de un plan de seguridad más amplio.

Siempre hay ayuda disponible

Hay apoyo disponible de día y de noche. La Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio 988 ofrece apoyo gratuito las 24 horas con consejeros capacitados. Llamar o enviar un mensaje de texto al 988 puede ayudar en los momentos de preocupación, tristeza o crisis.

Envejecer no tiene que ser sinónimo de aislamiento. Con cuidados, atención y comunicación, podemos ayudar a que los adultos mayores se sientan valorados, apoyados y seguros.

#StopSuicide

Si alguien está sufriendo una crisis, anímelo a llamar a la **Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio** al 988 o al 800-273-8255. La ayuda es gratuita, privada y está disponible todo el día, todos los días.

Revisado por un consultor clínico, LMHC.

Llame al 911 si alguien está en peligro inmediato o en casos de emergencia con riesgo de vida que requiera intervención física inmediata. Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades emocionales; se siente abrumado, ansioso, desesperanzado, en crisis; o simplemente necesita alguien con quien hablar, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo gratuito y confidencial 24/7. La Línea de ayuda 988 está disponible para cualquier persona en los Estados Unidos o sus territorios. No es necesario que la persona esté teniendo una crisis suicida o esté en peligro inminente para llamar o enviar un mensaje de texto al 988. También hay una función de chat disponible en 988lifeline.org. Los miembros de Lucet pueden comunicarse con nosotros para obtener recursos gratuitos y encontrar atención.