

Prevención del suicidio en grupos de alto riesgo

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.

El suicidio afecta a las personas de cualquier condición social. Algunos grupos enfrentan mayores riesgos por el estrés, la pérdida o la falta de apoyo. Saber quiénes tienen mayor riesgo nos ayuda a dar el tipo de atención y apoyo adecuados.

Grupos con mayor riesgo

Algunas personas enfrentan más presión o tienen menos apoyo, lo que eleva el riesgo.

Comunidad LGBTQ+

Muchos jóvenes LGBTQ+ piensan en el suicidio. Las personas jóvenes transgénero y no binarias enfrentan un riesgo aun mayor. Pertenecer a la comunidad LGBTQ+ no es lo que aumenta el riesgo de suicidio. Es la experiencia de sufrir rechazo, bullying, discriminación, aislamiento, miedo, y no sentirse seguro o aceptado lo que puede aumentar el dolor emocional y la desesperanza.

Veteranos

Los veteranos enfrentan niveles de suicidio más altos que otros adultos. Algunos viven con traumas, tristeza o estrés después de dejar las Fuerzas Armadas. Muchos tienen problemas para obtener atención o les preocupa cómo pedir ayuda.

Hombres mayores

Los hombres mayores de 75 años tienen los niveles de suicidio más altos. El riesgo aumenta con las enfermedades, la pérdida de seres queridos y la soledad. Muchos hombres mayores no hablan de sus sentimientos.

Minorías raciales y étnicas

Los niveles de suicidio están aumentando más rápido entre algunos grupos, incluyendo a los jóvenes negros. Las personas indígenas enfrentan niveles de suicidio mucho más altos que el promedio. Los obstáculos para obtener atención y el estigma que rodea a la salud mental juegan un papel importante.



Los veteranos representan cerca del 14 % del total de suicidios entre los adultos de los Estados Unidos, a pesar de que solo constituyen aproximadamente el 8 % de la población adulta.

Departamento de Asuntos de los Veteranos
(Department of Veteran Affairs)

LCT-417-20260803

[Más información en la página 2](#)



Por qué es mayor el riesgo

Las personas con mayor riesgo suelen tener dificultades en común. Entre esas dificultades se incluyen sentimientos de soledad, enfrentar trato injusto o no tener acceso a atención de salud mental. El apoyo funciona mejor cuando respeta la cultura, la identidad y la experiencia de vida.

Cómo ayudar a prevenir el suicidio

Apoyo para las personas LGBTQ+: Cree espacios seguros y acogedores. Muestre respeto. Comparta recursos de salud mental preparados para personas LGBTQ+. Sentirse aceptado puede reducir el riesgo.

Apoyo para veteranos: Ayude a los veteranos a obtener atención de salud mental. Anime el apoyo entre pares. Recuérdeles que pedir ayuda es sinónimo de fortaleza.

Apoyo para hombres mayores: Reduzca la soledad llamándolos con frecuencia. Fomente las visitas con el médico y las charlas de salud mental. Preste atención a los cambios de humor o de comportamiento.

Apoyo para las comunidad minoritarias: Traiga atención a la comunidad. Use proveedores que entiendan la cultura y el idioma. Desarrolle confianza y apoyo local.

Si se necesita ayuda

Si usted, o alguien que conoce, se siente muy triste o está pensando en el suicidio, hay ayuda disponible.

Acérquese a otros. Hable con alguien de confianza.

Haga un plan. Anote a quién llamar durante los momentos difíciles.

Hable con un profesional. Llame al número de salud conductual que figura en la tarjeta de su seguro médico o use un Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program).

Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio al 988 o llame al 800-273-8255, de día o de noche, incluso si lo único que necesita es hablar con alguien.

La conexión salva vidas. Escuchar, preocuparse y actuar en las etapas iniciales puede hacer una diferencia real.

#StopSuicide

Si alguien está sufriendo una crisis, animelo 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.