

Artículo destacado del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) Septiembre de 2026



Sensibilización sobre la prevención del suicidio

Adaptado de Anton C. Bizzell, M.D.

[Ver artículo original](#)

Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio en Estados Unidos. La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) estableció esta designación en 2008 para ayudar a desestigmatizar las conversaciones sobre el suicidio y para comunicar información vital, así como esperanza, a quienes se ven afectados por él.

Estadísticas dolorosas sobre el suicidio

Nos resulta difícil comprender la realidad del suicidio en nuestro país.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- En general, el suicidio es la novena causa principal de muerte entre los grupos de edad de 10 a 64 años en los Estados Unidos.
- Es la segunda causa principal de muerte en personas de entre 10 y 14 años y de entre 25 y 34 años.
- El suicidio se cobró la vida de casi 49.000 personas en 2024, aproximadamente una cada 11 minutos.
- Las tasas de suicidio aumentaron un 32 por ciento entre 2000 y 2024.
- Las poblaciones indígenas americanas/nativas de Alaska y las blancas no hispanas tienen las tasas de suicidio más altas.
- Los jóvenes LGBTQ+ presentan una tasa más alta de comportamiento e ideación suicida que sus pares heterosexuales.
- En 2024, 14,3 millones de adultos estadounidenses pensaron seriamente en el suicidio y 2,2 millones lo intentaron.

No caigas víctima de los mitos.

Quienes intentan sobrellevar el suicidio de un ser querido a veces caracterizan erróneamente a esa persona o las razones que la llevaron a tomar la muerte. A la persona que se suicidó se le suele tachar de "egoísta" por dejar atrás a familiares, amigos y compañeros de trabajo confundidos y afligidos. Un artículo reciente señala que esta es solo una de las muchas ideas erróneas sobre quienes se quitan la vida.

- **Suposición:** Querían llamar la atención.
- **Realidad:** De hecho, muchos no quieren morir, sino que simplemente ya no pueden vivir con el dolor emocional y/o físico que sienten.
- **Suposición:** Eran débiles.
- **Realidad:** De hecho, es posible que hayan convivido con dificultades excesivas y esperado una mejoría durante semanas, meses o años, y que finalmente les resultara demasiado difícil.
- **Suposición:** Nunca intentaron buscar ayuda.
- **Realidad:** De hecho, el suicidio es el último recurso en la mayoría de los casos, cuando todos los demás esfuerzos han fracasado.
- **Suposición:** No consideraron cómo su muerte afectaría a los demás.
- **Realidad:** Muchas personas que contemplan el suicidio se aferran a la vida porque no quieren lastimar a sus seres queridos. Si mueren por suicidio, pueden pensar que así aliviarán la carga de quienes los cuidan.

Mantente alerta ante los factores desencadenantes.

Muchos sentimientos y experiencias pueden provocar pensamientos suicidas; sin embargo, existen algunos desencadenantes frecuentes:

- Culpa, vergüenza o sentimiento de inutilidad
- Aislamiento social o soledad
- Problemas de salud graves
- Desesperanza ante el futuro
- Síntomas graves de salud mental como depresión, estrés postraumático o psicosis.

Como era de esperar, una persona con depresión tiene 20 veces más probabilidades de morir por suicidio que alguien sin este trastorno. Es importante estar atento a los síntomas de la depresión —como tristeza, irritabilidad, disminución del interés en actividades favoritas, dormir demasiado o muy poco, cambios en el apetito, olvidos y falta de autocuidado— en familiares o amigos.

Ante todo, no temas preguntarle a alguien si tiene pensamientos suicidas. Al hacerlo, no lograrás que piense en el suicidio, pero sí podrías abrir una vía de comunicación. Sabiendo que puede hablar contigo sobre estos pensamientos, la persona podría dar un paso adelante y buscar ayuda.

Qué decir y qué no decir

Kimberly Zapata, quien ha sobrevivido a dos intentos de suicidio, enfatiza que hablar con una persona que contempla el suicidio es mejor que guardar silencio. Sin embargo, según su propia experiencia, es importante decir cosas que no empeoren la situación. A continuación, presenta algunas de sus sugerencias para interactuar con una persona con tendencias suicidas y qué comentarios y preguntas evitar:

Evita decir: "¿Qué te pasa?"

Dile: "Eso debe ser aterrador, lamento que te hayas sentido tan solo".

Evita decir: "No está tan mal".

Di: "Eso suena terrible. ¿Te gustaría contarme más al respecto?"

Evita decir: "Tienes mucho por lo que vivir".

Di: "Significas mucho para mí"

Evita decir: "¡Anímate!"

Di: "Debe ser muy difícil sentirse tan solo. ¿Qué puedo hacer para ayudar?"

Evita decir: "¿No vas a hacer ninguna tontería, verdad?"

Dile: "Estoy preocupado/a por ti. ¿Quieres hablar de cómo te sientes?"

Evita decir: "Todo mejorará".

Dile: "Estoy aquí para ti. No tienes que pasar por esto solo/a".

Evita decir: "Mantente fuerte".

Di: "Hay esperanza. Déjame ayudarte."

Identificar estrategias y programas de prevención

Una vez que una persona que está considerando el suicidio se sienta cómoda hablando de esos pensamientos, ayúdala a dar los siguientes pasos. Si está deprimida, haz todo lo posible por conseguirle atención profesional de salud mental. El tratamiento puede incluir terapia, medicación o una combinación de ambas. Mantén una comunicación abierta y escucha con atención. Apoya sus rutinas, que pueden ser beneficiosas. No puedes mantener contacto constante con alguien que está considerando el suicidio. Asegúrate de que tenga acceso a información sobre otros recursos disponibles.

A nivel nacional, existen numerosas organizaciones y agencias que trabajan para prevenir el suicidio, como la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de EE. UU. (SAMHSA), la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio (AFSP), el Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones (NCIPC), la Fundación Jed, The Trevor Project y la Red de Seguridad Infantil (CSN).

Recordatorio: First Choice Health EAP se compromete a brindar apoyo integral a las organizaciones, sus empleados y clientes. Ofrecemos asistencia telefónica y consultas inmediatas y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contáctenos para recibir asesoramiento en el momento, consultas confidenciales con supervisores, sesiones informativas presenciales sobre traumas y mucho más. Llámenos al 800-777-4114.

Si usted o alguien que conoce necesita la Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio y las Crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en 988lifeline.org.