



Ficha Técnica del Suicidio en Texas: Hispano Americanos

Texas Suicide Fact Sheet: Hispanic Americans

Preguntas Frecuentes P: ¿Los factores de riesgo del suicidio son diferentes para la población Hispano/Latino en comparación con otros grupos?

R: Mientras la mayoría de factores de riesgo se aplican a todos los grupos étnicos (véase el dorso), hay factores de riesgo adicionales que a veces aparecen en la comunidad hispana/latina. Estos incluyen:

- **Diferencias generacionales, de creencia y costumbres:** Diferencias entre generaciones pueden aumentar conflicto y problemas familiares que pueden aumentar el riesgo para el suicidio.
- **Estrés adicional para inmigrantes recientes:** Inmigrantes hispanos/latinos tienden llegar con menos dinero, menos redes sociales, pocas oportunidades de empleo y experimentan más discriminación que otros grupos de inmigrantes.
- **Acceso reducido a asistencia profesional de salud mental:** Barreras de lenguaje, el costo de cuidados y estigma cultural relativo a salud mental aumentan el riesgo.

P: ¿Son diferentes los factores protectores del suicidio para la población hispana/latina en comparación con otros grupos?

R: Igual a factores de riesgo, la mayoría de factores protectores son iguales para todos los grupos étnicos. No obstante, investigaciones han demostrado que los siguientes factores protectores son especialmente prominentes en la comunidad hispana/latina:

- **Familismo:** Colocando las necesidades compartidas de familia sobre las del individuo mientras ofreciendo apoyo al grupo individual familiar.
- **Oposición moral:** Los individuos auto-identificándose como hispanos tienen niveles altos documentados de oposición moral al suicidio.
- **Afiliación étnica y orgullo:** Orgullo mayor en esta área es asociado con un menor riesgo de uso de drogas. El uso de drogas es un factor de riesgo del suicidio.
- **Lugar de nacimiento:** Jóvenes hispanos nacidos fuera de los Estados Unidos tienen una cifra menor de tentativas del suicidio que jóvenes hispanos nacidos en los Estados Unidos.

P: ¿Hay segmentos específicos de la población hispana/latina que parecen ser más “en riesgo” que otros?

R: Sí, investigaciones recientes indican que las adolescentes hispanas/latinas son particularmente vulnerables a tentativas del suicidio. De hecho, según los resultados de la encuesta Youth Behavioral Risk Survey 2011 en comparación con otros grupos demográficos, las mujeres hispanas/latinas de edad de la escuela secundaria informaron:

- El índice casi 20% más alto de “considerar seriamente intentar el suicidio”
El índice 25% más alto de “haber hecho un plan del suicidio”
- Casi doble el índice de haber hecho una tentativa del suicidio
- Casi doble el índice de hacer una tentativa que requiere tratamiento por un médico o enfermera

P: ¿Son diferentes los factores protectores del suicidio para las adolescentes hispanas/latinas?

R: Investigaciones por Dr. Luis Zayas (fundador del Center for Latino Family Research y decano actual de la facultad de Social Work en The University of Texas at Austin) informan que hay factores protectores específicos para adolescentes hispanas/latinas que podrían asistir en la prevención del suicidio. Estos incluyen: apoyo mayor de amigos y familia y una habilidad mayor para enfrentar con problemas en el hogar.

P: ¿Hay factores específicos de riesgo relacionados con las adolescentes hispanas/latinas?

R: Dr. Luis Zayas también encontró que las adolescentes hispanas/latinas tenían factores de riesgo adicionales relacionados con este demográfico. Las adolescentes hispanas que habían intentado el suicidio eran más probables tener un conflicto con sus padres y documentaron niveles más bajos de afecto, apoyo y comunicación con sus padres. La investigación de Dr. Zayas también mostró que emociones insoportables como sentir atrapado, incapacidad y agitación frecuentemente causaban tentativas del suicidio.

Los hispanos/latinos tal vez sean luego la mayoría en Texas

La gente de etnicidad hispana/latina es una porción grande de la población de Texas. De hecho, en 2010 casi 10 millones de personas de descendencia hispana/latina vivían en Texas—más que un 1/3 de la población total del estado. Anticipan que este número va a aumentar mucho en los siguientes años, representativa de 60% de la población total de Texas entre algunas décadas. En consecuencia, las iniciativas de la prevención del suicidio deben ser culturalmente competentes para abordar las necesidades de esta porción numerosa de nuestra población.

Las señales del peligro

- Amenazar herirse o matarse, o hablando sobre el deseo de herirse o matarse
- Buscando maneras para matarse procurando acceso a armas de fuego, pastillas disponibles otros medios
- Hablando o escribiendo sobre la muerte, muriéndose o el suicidio cuando estas acciones son fuera del común para la persona
- Sentir desesperado
- Aumentar el uso del alcohol y las drogas
- Retirándose de amigos, familia y la sociedad
- Sentir rabia o ira descontrolada, o procurando la venganza
- Comportándose imprudente o participando en actividades arriesgadas – que parece no piensa
- Experimenta cambios dramáticos de ánimo
- Sentirse atrapado – como si no hay una salida
- Sentirse ansioso, agitado
- Nunca duerme o duerme constantemente
- No tiene un propósito para vivir o no tiene un propósito en la vida

¿Qué debo hacer si estoy preocupado?

Si sospechas que alguien que conoces está pensando sobre el suicidio, la mejor manera para abordar la situación es hacer una pregunta.

Preguntando es el primer paso para salvar una vida y es una manera importante para mostrar que estás oyéndoles y que vas a escuchar. Puedes hacer la pregunta directamente (ejemplos: “Has pensado en el suicidio?” “Quieres suicidarse?” “Estás pensando en el suicidio?”) o indirectamente (“ejemplos: “A veces cuando personas están tristes como estás ahora, ellas piensan en el suicidio. Has pensando en el suicidio?” “Hay veces que quieres ir a la cama y nunca acordarse?”). Después de hacer la pregunta, siga los pasos en la caja azul.

Busque un lugar privado para hablar y procure establecer una relación (si es alguien que no conoces bien). Comente sobre lo que ves y observe sin prejuicios y sea curioso sobre el problema percibido (por cuanto tiempo han pensado sobre el suicidio, si lo han intentado en el pasado). Intente saber si están de alto riesgo de suicidio (**ver abajo**). Descubra a quien y adonde van normalmente para ayuda y si tiene un médico, proveedor de salud mental o consejero regular (si no sabes esta información). Asegúrese siempre que estás consiente de sus propias reacciones no-verbales y su ton de voz. Si sientes que alguien está de riesgo para el suicidio, toma en serio todas las señales y remita él o ella a un profesional de salud mental o a uno de los recursos adicionales abajo

Si sientes que alguien está de riesgo para el suicidio, toma en serio todas las señales y remita él o ella a un profesional de salud mental o a uno de los recursos adicionales abajo.

Si sientes que alguien está de alto riesgo para el suicidio (él o ella tiene un plan y/o tiene acceso a otros medios como pastillas o una arma), no deje la persona sola. Llame 911, procure ayuda inmediatamente de un proveedor de salud mental en la escuela o en la comunidad, llame a un equipo móvil de acercamiento de crisis o lleve él o ella a la sala de emergencia mas cercana.

Recursos de salud mental

National Suicide Prevention Lifeline: www.suicidepreventionlifeline.org 1-800-273-Talk (8255)

American Foundation for
Suicide Prevention
www.afsp.org

Líneas de ayuda
Llame el número 211 o
1-800-833-5948

Consejeros de escuela, médicos,
enfermeras, profesionales de salud mental,
líderes religiosos

Mental Health America of Texas
www.mhatexas.org

Texas Suicide Prevention Council
www.TexasSuicidePrevention.org

Boys Town 24/7 Hotline (para los
adolescentes, los padres y las familias)
1-800-448-3000