

# EDICIÓN EXTRA

## Boletín, A tu salud mujer

Septiembre 2018

El **suicidio** es un acto por el que un individuo se causa a sí mismo una lesión o daño con la intención de morir.

### Algunas señales de alerta



- Verbalizaciones que expresan la idea o la posibilidad de suicidarse
- Alejamiento de amigos y familiares
- Pérdida de una persona significativa o algo importante: trabajo, posesiones



- Aumento en el consumo de alcohol y/o drogas
- Cambios en la personalidad
- Presentar emociones negativas e intensas, atípicas en la persona



- Manifiesta sentirse solo, aislado y se ve incapaz de solucionarlo
- Llanto frecuente, palpitaciones, dolores de cabeza, dificultades de respiración
- Expresa sentimientos de impotencia, aburrimiento inutilidad, fracaso, pérdida de autoestima, desesperanza



Día Mundial para la Prevención del Suicidio  
10 de septiembre

## ¡Dile a la vida que viva!

Si tú o alguna persona cercana siente una profunda desesperanza y tiene ideas suicidas, existe ayuda. En el Recinto de Ciencias Médicas acude al Programa de Ayuda y Servicios al Personal, al Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI) o comunícate con la línea PAS de la ASSMCA al 1-800-981-0023.

Referencias: Departamento de Salud. Comisión para la Prevención de Suicidio, 2018  
Huffington Post, 2018  
Organización Mundial de la Salud, 2017



### Datos

**¿Sabías que las mujeres tienen más intentos suicidas, pero son más los hombres quienes mueren por suicidio?**

*Puerto Rico, 2017*

- Alrededor de 1,100 tuvieron intentos suicidas reportados. Más de 250 personas se quitaron la vida.
- La forma más común para quitarse la vida fue el ahorcamiento.

*Estados Unidos, 2018*

- Investigaciones han revelado que los suicidios en las mujeres están en aumento desde el 2010, en gran medida por la selección de métodos más letales.
- Se han establecido vínculos entre el estrés y los intentos suicidas, principalmente en cuidadoras de personas con enfermedades terminales.

Centro Mujer y Salud

A-234, Edificio Guillermo Arbona

787-758-2525, extensión 1368

<http://centromujerysalud.rcm.upr.edu>

Dra. Edna Pacheco Acosta, Directora

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán, Directora Asociada