

Ser hombre en tiempos de desastres.

Después de un huracán o desastre, muchos hombres se enfrentarán a múltiples crisis: financieras, familiares, de vivienda y de salud. Ante la adversidad, para poder mantener la calma y cuidar de la familia, es importante saber cuidarse física y mentalmente.

Los hombres se suicidan más.

A nivel mundial, los hombres están en mayor riesgo de morir por suicidio. En Puerto Rico, 8 de cada 10 personas que se suicidan son hombres. Esta diferencia en mortalidad por suicidio entre hombres y mujeres es más alta que en los Estados Unidos. En términos de grupo de edad, en Puerto Rico se reportan más suicidios entre los adultos de 40 a 59 años.

El machismo pone en riesgo la salud y la vida.

En general, los hombres tienen una mayor incidencia de problemas de salud graves y, a través de todas las edades, tasas más altas de muerte que las mujeres para todas las principales causas de muerte.

El machismo fomenta comportamientos de alto riesgo en los hombres. Los hombres tienen tasas más altas de tabaquismo, abuso de alcohol, comportamiento antisocial, agresión y violencia. Cada uno de estos comportamientos son factores de riesgo de suicidio.

Mito: “Sólo las personas con trastornos mentales se suicidan.”

Realidad:

El comportamiento suicida refleja una infelicidad profunda, pero no necesariamente una condición de salud mental. Muchas personas diagnosticadas con trastornos psiquiátricos no se suicidan, y no todas las personas que se quitan la vida tienen un trastorno mental.



Prevención de suicidio en hombres



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Salud



Tú puedes hacer la diferencia: ¡ayúdate ayudando a otros!

Después de un desastre, la violencia intrafamiliar aumenta. Muchos hombres pueden estar en mayor riesgo de suicidio o de violencia cuando se encuentran en procesos de separación o divorcio. Si tu amigo, familiar o vecino se encuentra en esta situación, ofrécele apoyo. A continuación, algunas recomendaciones para ayudar a otros hombres:

- ✓ Si te preocupa alguien que conoces, déjasele saber.
- ✓ Dialoguen sobre las razones y circunstancias que le afectan.
- ✓ Escúchalo sin juzgar o minimizar las razones que tiene para sentirse mal.
- ✓ Exhórtalo a buscar ayuda, antes de tomar decisiones drásticas.

Tener dinero no garantiza la felicidad.

En los países ricos se suicidan tres veces más hombres que mujeres. Los problemas económicos y las pérdidas pueden exacerbar en algunos hombres sentimientos de fracaso, inutilidad y minusvalía. Recuerda cultivar lo que verdaderamente valoras en tu vida: pudiera ser el amor, la familia, los hijos, la fe o ayudar a otros.

Cuídate para que puedas cuidar a los tuyos.

Muchos hombres viven con un gran sentido de responsabilidad de ser el “pilar” y/o “proveedor” de la familia. Integra a tu rutina actividades que pudieran relajarte: ejercítate, lee, habla con alguien de confianza, escribe, pasa tiempo a solas.



Se vale pedir ayuda. Elige vivir.

Comisión para la Prevención del Suicidio

Departamento de Salud

Líneas de ayuda 24/7

Línea PAS:
1-800-981-0023

Red para la Prevención del Suicidio:
1-888-628-9454

National Suicide Prevention Lifeline:
1-800-273-8255

SAMHSA: 1-800-985-5990 y oprimo “2”
o textea “Háblanos” al 1-787-339-2663

Sordos / con dificultades auditivas:
TTY 1-800-846-8517

Buscar ayuda puede ser el paso más difícil. Regálate otra oportunidad.