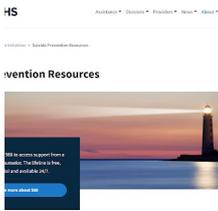


Noticias destacadas de este boletín



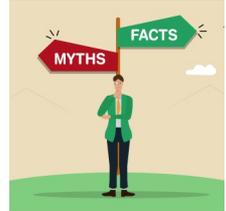
Página de inicio de prevención del suicidio del DHHS de Carolina



El Proyecto Trevor



El suicidio en la comunidad latina



Mitos y realidades del suicidio

Nueva página de prevención del suicidio del DHHS de Carolina del Norte



Image from [NC DHHS](#)

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, en asociación con el Instituto de Prevención del Suicidio de la UNC, lanzó una nueva [página de inicio de prevención del suicidio](#). A pesar de la abundancia de recursos estatales y locales, históricamente han estado dispersos en muchas organizaciones y páginas web independientes. Esto ha hecho que identificar intervenciones y servicios basados en evidencia y culturalmente apropiados sea un desafío para las partes interesadas y quienes buscan atención.

La nueva página de inicio mitigará este desafío y servirá como una central de información y recursos fáciles de usar. El sitio incluye servicios de salud mental y conductual, programas de prevención comunitarios y fuentes de datos sobre prevención del suicidio. Los residentes ahora pueden acceder a un catálogo completo de recursos y orientación destinados a satisfacer las necesidades de la diversa población de Carolina del Norte.

Las características clave del sitio incluyen:

- Una lista completa de líneas gratuitas y confidenciales de prevención del suicidio y crisis, para ayudar a quienes se encuentran en peligro o en necesidad inmediata.
- Un conjunto diverso de servicios de atención de salud mental y conductual.
- Intervenciones basadas en evidencia para prevenir el suicidio en las comunidades locales.
- Orientación para entornos clínicos para mejorar el acceso y la prestación de atención al suicidio y mejorar las prácticas.
- Fuentes de datos para la prevención del suicidio para mejorar su comprensión y las conductas relacionadas con la salud mental a nivel estatal y local, para apoyar e informar los esfuerzos de prevención y evaluación del suicidio.

Written by Hannah Harms; Reference: [NC DHHS Website](#)

El Proyecto Trevor



Image from [TheTrevorProject.org](#)

[El Proyecto Trevor](#) es una organización nacional líder dedicada a la intervención en crisis y la prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ+. Fundada en 1998 por los creadores del cortometraje ganador del Premio de la Academia "Trevor", la organización tiene como objetivo brindar apoyo y un espacio seguro para los jóvenes que puedan tener problemas con su orientación sexual, identidad de género o dificultades de salud mental.

El Proyecto Trevor ofrece una línea de vida de intervención en crisis, chat y servicios de mensajes de texto las 24 horas, los 7 días de la semana, lo que garantiza que siempre haya consejeros capacitados disponibles para ayudar a quienes lo necesitan. Además, la organización proporciona valiosos recursos y materiales educativos para ayudar a fomentar un entorno más tolerante y comprensivo para las personas LGBTQ+.

Más allá de la intervención en crisis, The Trevor Project participa en amplios esfuerzos de promoción e investigación para mejorar las vidas de los jóvenes LGBTQ+. La organización trabaja para influir en las políticas públicas, promover prácticas inclusivas y afirmativas en las escuelas y comunidades, y realizar investigaciones innovadoras para comprender mejor los desafíos únicos que enfrentan los jóvenes LGBTQ+. A través de iniciativas como la plataforma de redes sociales TrevorSpace, brindan una comunidad de apoyo donde los jóvenes LGBTQ+ pueden conectarse y compartir sus experiencias. El enfoque integral del Proyecto Trevor garantiza que no solo se aborden las crisis inmediatas sino que también se contribuya a cambios sistémicos a largo plazo que promuevan la salud mental y el bienestar de los jóvenes LGBTQ+ en todo el país.

Written by Grace Lutter; References: [TheTrevorproject.org](#)

Suicide in the Latino Community



Nota del editor: si usted o alguien que conoce está en crisis, hay ayuda en español disponible por mensaje de texto o por teléfono al 9-8-8 o por chat en <https://988lifeline.org/es/home/>.

Suios latinos son el grupo poblacional de más rápido crecimiento en los Estados Unidos, con 62 millones. El término "latino" se refiere a personas de cualquier raza de origen cubano, mexicano, puertorriqueño, centroamericano o sudamericano. ¹

El suicidio sigue siendo un problema crítico de salud pública en los Estados Unidos y la

comunidad latina no es una excepción. A pesar de los valores culturales que enfatizan el apoyo familiar y comunitario, la comunidad latina enfrenta desafíos únicos que pueden aumentar su riesgo de problemas de salud mental y suicidio. Se estima que cada año unos 243.000 latinos intentan poner fin a sus propias vidas.² Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las tasas de suicidio entre los adolescentes latinos han ido aumentando, con tasas más altas de ideación e intentos suicidas en comparación con adolescentes no latinos. Los datos provisionales de los CDC para 2022 mostraron un récord de casi 50.000 muertes por suicidio en todos los grupos raciales y étnicos.³

Líderes comunitarios e investigadores de salud mental indican que la pandemia afectó especialmente a los jóvenes latinos. De esta manera, con frecuencia, se espera que los niños inmigrantes asuman más responsabilidades cuando sus padres no hablan inglés. Muchos viven en hogares pobres y algunos o todos los miembros de la familia carecen de residencia legal. Las barreras culturales y los problemas lingüísticos también pueden impedir que muchos busquen atención en un sistema de salud mental que ya tiene un acceso irregular a los servicios. Si bien la tasa general de suicidio entre la comunidad latina es más baja que el promedio nacional, no se puede pasar por alto el impacto de los factores estresantes culturales, socioeconómicos y relacionados con la inmigración.⁴

Dado lo anterior, el estigma cultural es un problema importante, ya que los problemas de salud mental y el suicidio a menudo conllevan un estigma sustancial en muchas comunidades latinas. Los valores tradicionales que enfatizan la resiliencia pueden disuadir a las personas, especialmente a los hombres, de buscar ayuda. El miedo al juicio y la discriminación dentro de su propia comunidad exacerba este problema. Otro factor es el estrés de la aculturación, que puede describirse como el proceso de adaptación a una nueva cultura manteniendo al mismo tiempo la propia identidad cultural. Esto es particularmente desafiante para los inmigrantes de primera generación y sus hijos, quienes pueden experimentar choques culturales, confusión de identidad y presión para adaptarse, lo que contribuye a los problemas de salud mental. Los desafíos socioeconómicos también influyen, ya que muchas familias latinas enfrentan dificultades económicas que conducen a un mayor estrés, ansiedad y depresión. La falta de acceso a servicios de salud y de salud mental de calidad debido a limitaciones financieras o barreras lingüísticas agrava aún más estos problemas. Además, las experiencias de discriminación y racismo pueden tener profundos efectos negativos en el bienestar mental, asimismo, el miedo a la deportación entre las personas indocumentadas se suma al estrés crónico que experimentan muchos en la comunidad.⁵

¿Qué se puede hacer para apoyar a la comunidad latina?

Fomentar un entorno de apoyo implica crear conciencia sobre la salud mental para reducir el estigma y promover la comprensión social. Las organizaciones comunitarias, las iglesias y las escuelas desempeñan un papel crucial en la difusión de información y recursos. También, se requiere brindar atención culturalmente competente, incluida la capacitación de más profesionales de salud mental latinos y no latinos, ofreciendo capacitación en competencia cultural para todos los proveedores de atención médica, mejorando la calidad de la atención. Además, fortalecer los lazos comunitarios a través de redes de participación puede brindar a las personas un sentido de pertenencia y propósito, mientras que fomentar conversaciones abiertas sobre salud mental dentro de las familias y comunidades ayuda a reducir los sentimientos de aislamiento y vergüenza. Así, es fundamental garantizar que los recursos de salud mental sean accesibles, asequibles y estén disponibles en varios idiomas, especialmente en español para esta comunidad. Los centros de salud comunitarios, las líneas directas y las plataformas en línea que ofrecen apoyo anónimo pueden cerrar la brecha para quienes dudan en buscar ayuda cara a cara.

Avancemos

Abordar el suicidio en la comunidad latina requiere un enfoque multifacético que reconozca y respete los valores culturales al mismo tiempo que promueva la conscientización y el apoyo a la salud mental. Al fomentar un ambiente de apertura y comprensión, podemos ayudar a las personas a sentirse menos solas y más empoderadas para buscar ayuda. Juntos podemos romper el silencio y construir una comunidad más saludable y resiliente.

Written by Mariana Valdez-Aguilar; Referencias

1. Krogstad, J.M., and Noe Bustamante L. (2021). Key facts about U.S. Latinos for National Hispanic Heritage Month. Pew Research Center
2. America's Health Rankings. (2021). Trend: Suicide – Hispanic, U.S. Data from CDC Wonder.
3. Ahmad FB, Bastian B. Quarterly provisional estimates—Technical Notes—Mortality, 2021—Quarter 1, 2023. National Center for Health Statistics, National Vital Statistics System. 2023. Available from: <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrfl/mortality-technical-notes.htm>.
4. Roche, Kathleen M et al. "COVID-19 Stressors and Latinx Adolescents' Mental Health Symptomatology and School Performance: A Prospective Study." *Journal of youth and adolescence* vol. 51,6 (2022): 1031-1047. doi:10.1007/s10964-022-01603-7
5. Ahad, Ahmed A et al. "Understanding and Addressing Mental Health Stigma Across Cultures for Improving Psychiatric Care: A narrative Review." *Cureus* vol. 15,5 e39549. 28 May. 2023, doi:10.7759/cureus.39549

Mitos y realidades del suicidio



Mito: Hablar sobre el suicidio o preguntarle a alguien si tiene ideaciones o pensamientos suicidas alentará los intentos de suicidio o hará que esa idea se le ocurra a alguien.

Hecho: Preguntar sobre el suicidio no aumenta las posibilidades de que alguien intente suicidarse. Hablar de ello directamente puede en realidad reducir los pensamientos suicidas.

Mito: Reducir el acceso a métodos letales de suicidio, como barreras en los puentes y almacenamiento seguro de armas de fuego, no funciona para prevenir el suicidio.

Hecho: Limitar el acceso de alguien a métodos letales es una de las formas más efectivas de reducir sus posibilidades de intentar suicidarse. Esto les proporciona más tiempo para pensar antes de actuar según sus pensamientos suicidas.

Written by Lisa Zhu; Referencias:

- Bender, T. W., Fitzpatrick, S., Hartmann, M. A., Hames, J., Bodeell, L., Selby, E. A., & Joiner Jr, T. E. (2019). Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 33, 73-81. <https://doi.org/10.1016/j.npr.2019.07.005>
- Houtsma, C., Butterworth, S. E., & Anestis, M. D. (2018). Firearm suicide: pathways to risk and methods of prevention. *Current Opinion in Psychology*, 22, 7-11. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.07.002>
- Pirkis, J., San Too, L., Spittal, M. J., Kryszinska, K., Robinson, J., & Cheung, Y. T. D. (2015). Interventions to reduce suicides at suicide hotspots: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 2(11), 994-1001. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00266-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00266-7)

¡Estén atentos a nuevos y emocionantes desarrollos!

En futuros boletines informativos puede esperar información sobre oportunidades de financiación, nuevos hallazgos de investigaciones, próximas capacitaciones, iniciativas locales de prevención del suicidio y más.

Si desea compartir información en una edición futura (preguntas, eventos, aspectos destacados del equipo), comuníquese con Grace Lutter and Hannah Harms at SPI@unc.edu.