

Los médicos también son seres humanos.

El suicidio es causado por una multiplicidad de factores de riesgo, el más común siendo la falta de atención profesional ante cuadros de salud mental. Entre médicos, el riesgo de suicidio aumenta cuando la salud mental se ignora. Consecuentemente, muchos/as comienzan a practicar la automedicación como una forma de manejar la ansiedad, la depresión, el insomnio u otros síntomas. Aunque los medicamentos pueden aliviar los síntomas, los problemas que le subyacen a éstos no se atienden de manera efectiva, lo que podría tener un resultado trágico.

Tasas altas de suicidios en médicos.

Los médicos presentan la tasa más alta de suicidios entre todas las profesiones. Se estima que en Estados Unidos mueren 300 médicos al año por suicidio. La tasa de suicidios entre los médicos varones es 1.41 veces mayor que la población masculina general. Y entre médicos mujeres, el riesgo es aún más pronunciado: 2.27 veces mayor que el de la mujer en la población general.

La fatiga entre médicos se debe principalmente a: la sobrecarga de trabajo, la falta de autonomía y sentido en el trabajo y el conflicto entre el hogar y el trabajo.



EL SILENCIO ES MORTAL. HABLEMOS.

Los cuadros de salud mental no atendidos, a la larga, tienen más probabilidades de tener un impacto negativo en la reputación profesional y práctica del médico que el buscar ayuda temprano.

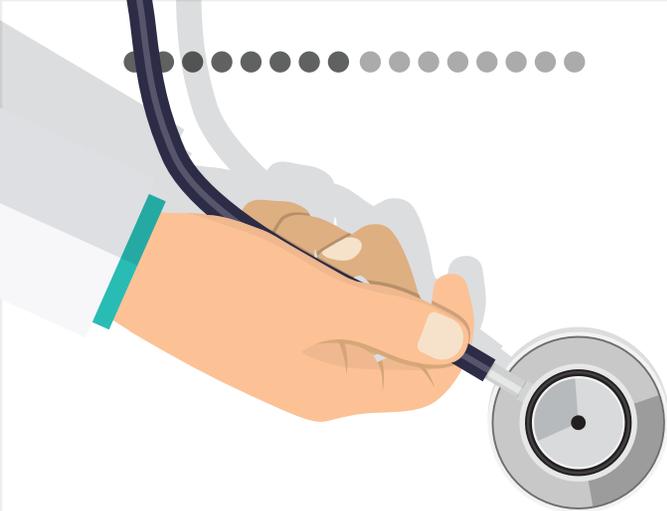
No podemos olvidar que, para cuidar y sanar a otros, primero debemos cuidar de nuestra propia salud mental y física.



ELIGE VIVIR.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
COMISIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Departamento de Salud



Después de la tempestad...

Después del paso de un huracán las salas de emergencia y hospitales muchas veces se saturan. Si las condiciones laborales de los médicos ya estaban deterioradas, luego de un desastre natural aumentará la fatiga.

Ante brotes de enfermedades, crisis de salud pública o desastres, los médicos a veces se exigen de más como profesionales, temiendo no estar a la altura de la situación a la que se enfrentan.

Por tanto, se presenta fatiga emocional y física, irritabilidad, ansiedad, deterioro de la salud mental, todos factores que disminuyen su capacidad de atender efectivamente a sus pacientes.

Cuidándome cuido mejor a otros que me necesitan.

¿Cómo puedo ayudar a alguien en riesgo?

1. Identifica qué te preocupa de alguien.
2. Toma en serio cualquier amenaza de suicidio.
3. Escucha sin juzgar ni criticar.
4. Permite el desahogo.
5. Conéctalo con un adulto de confianza.

¿Dónde puedo buscar ayuda?

Habla con un amigo, familiar o adulto de confianza. Si estás en la escuela, acude a la trabajadora social, consejera o psicóloga escolar para hablar. Si tienes 14, 15, 16 o 17 años tienes derecho a recibir hasta 6 sesiones de psicoterapia sin autorización de tus padres. Llama a la Línea PAS.



Si se siente agotado/a, angustiado/a o desesperado/a, hable con un/a colega, amigo/a o profesional. Elige vivir.

¿Cómo puedo cuidarme?

1. Priorice su salud y tiempo libre.
2. Dedique tiempo para su familia.
3. Asegúrese de dormir lo suficiente.
4. Haga ejercicio todos los días.
5. Coma una dieta saludable.
6. **Identifica cuándo necesitas buscar ayuda.**
No te extralimites.

Teléfonos de ayuda

Línea PAS de ASSMCA:
1-800-981-0023

SAMHSA: 1-800-985-5990 o envía el texto
“Háblanos” al 1-787-339-2663

Red Nacional para la Prevención del Suicidio
(TALK): 1-800-273-825

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Hurricane Hub
Technical Assistance Center

A program of the  Puerto Rico Public Health Trust  San Juan Health Trust



NNPPI HURRICANE RESPONSE HUB
Building disaster-related workforce capacity