

## Prevención de suicidio en profesionales de enfermería

El suicidio no es sólo una preocupación para los pacientes y la población general, sino que también afecta a los trabajadores de la salud, como los/as enfermeros/as.

Se estima que cada año entre 300 y 400 médicos mueren por suicidio en los Estados Unidos. No existe este tipo de dato para los/as profesionales de enfermería, pero eso no significa que el suicidio no ocurre entre este grupo.

### ¿Conoces los factores que ponen a enfermeras/os en riesgo de suicidio?

El ignorar la realidad puede hacerla aún más grave. Se ha demostrado que el riesgo de suicidio en profesionales de enfermería aumenta cuando hay problemas laborales y domésticos.

A nivel laboral: volumen de trabajo, violencia lateral (actos de agresión o maltrato entre colegas enfermeros/as), miedo a hacerle daño a pacientes, conflictos con la gerencia y carga emocional de la atención al paciente.

A nivel doméstico: problemas de salud, tensión financiera, sentimientos de soledad, cuidado de niños/as y duelo.

“

SI SALVAS UNA VIDA ERES UN HÉROE, PERO SI SALVAS **100 VIDAS ERES ENFERMERA/O**

Los profesionales de la enfermería muchas veces son héroes anónimos que sin ostentación salvan vidas todos los días.

Usted, enfermera/o, valórese, cuide su cuerpo y corazón, pero no se exija perfección. Elige vivir

”



# ELIGE VIVIR.



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



## Angustia de segunda víctima

La angustia de la segunda víctima es un fenómeno que puede sucederle a médicos y enfermeras/os involucrados en errores o eventos adversos con sus pacientes. Tanto médicos, como enfermeras/os y demás especialistas directamente involucrados en un evento adverso del paciente o un episodio traumático pueden experimentar una respuesta emocional que podría provocar dificultades para dormir, sentimiento de culpa, ansiedad o reducción de la satisfacción laboral.

Afortunadamente, el síndrome de la segunda víctima está recibiendo más atención y las opciones de apoyo están creciendo. Habla con colegas que hayan experimentado situaciones similares y busca ayuda a través de servicios de ayuda al empleado o apoyo psicológico con un profesional externo.

## 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/as profesionales de enfermería ya estaban deterioradas, luego de un desastre aumentará la fatiga.

Ante un brote de enfermedades, crisis de salud pública o desastres, las/os enfermeras/os se exigen – y se les exige– de más como profesionales. A veces pueden temer no estar a la altura de la situación a la que se enfrentan. Se presenta fatiga emocional y física, irritabilidad, ansiedad y deterioro de la salud mental, factores que disminuyen su capacidad de atender efectivamente a sus pacientes.



**“Hacer lo que nadie más hará, un camino que nadie más puede tomar, a pesar de todo seguimos adelante, eso es la enfermería.”**

Rawsi Williams, RN

## ¿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 y manténgase hidratada/o.
6. Busca ayuda cuando la necesites.

## Teléfonos de ayuda

Línea PAS de ASSMCA: 1-800-981-0023

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

Red Nacional para la Prevención del Suicidio (TALK): 1-800-273-8255

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



**Hurricane Hub**  
Technical Assistance Center

Partner of the Puerto Rico Public Health Trust Puerto Rico Crisis, Strategy & Research Trust



Building disaster-related workforce capacity