



## CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

POR AMELIA  
MEIGS, ATC

Work Right tiene la misión de hacer mella en el cuidado de la salud. Esto se centra en la prevención de lesiones en el lugar de trabajo: manteniéndolo físicamente seguro y saludable mientras hace su trabajo. ¿Pero qué tal la salud mental? Este mes es el Mes de Concienciación sobre la Prevención del Suicidio. Así que saquemos a la luz este tema estigmatizado (y a menudo tabú). Es posible que se sorprenda de lo común que se ha vuelto este problema en el lugar de trabajo.

### ¿Sabías?

- Los hombres mueren por suicidio casi 4 veces más que las mujeres.
- La tasa de suicidio es más alta en hombres blancos de mediana edad.
- Las tasas de suicidio son 1.5 veces más altas para los veteranos comparado a los no veteranos.
- Los hombres en las industrias de construcción, maquinaria, mano de obra, mantenimiento y minería generalmente tienen **un riesgo de suicidio de 2 a 3 veces mayor**.

¡Estas estadísticas alarmantes no deben ignorarse! Work Right quiere ayudar a educar y generar conciencia sobre este tema, especialmente sabiendo que el riesgo de suicidio es mucho mayor para los atletas industriales que ayudamos.

### ¿Por dónde empiezas?

Con un tema tan serio, a veces es difícil descubrir cómo navegar por un tema tan delicado. Recuerde las siglas de ASK (PBS en español).

**P** **Preguntar sobre el suicidio.** Lo mejor que podemos hacer para prevenir el suicidio es preguntar directamente "¿Estás pensando en suicidarte?" o "¿Alguna vez quieres dormir y no despertar?"

**B** **Busque más información.** Asegure la seguridad de la persona, pero también busque otras pistas. ¿Existe un riesgo inmediato de suicidio? Establecer una relación con la persona y hacer preguntas es importante.

**S** **Sepa dónde y cómo derivar.** Si la persona está en riesgo inmediato de suicidio, llame al 911. De lo contrario, remítala a la Línea Directa de Suicidio y Crisis - 988.

### ¿Con quién hablas?

El nuevo número de esta línea directa ha cambiado simplemente a '988'. Puede llamar o enviar un mensaje de texto a este número para que lo conecten con un consejero de crisis capacitado. Estos consejeros pueden ayudar con pensamientos suicidas, autolesiones, uso de sustancias y crisis de salud mental o angustia emocional. Los veteranos también pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 988 y luego presionar 1.

### ¿Y usted?

Con suerte, estos consejos te ayudarán si te enfrentas a alguien que lucha contra el suicidio. Sin embargo, si USTED está luchando:

- Trátese como trataría a otra persona que necesita su ayuda.
- Busque tratamiento de salud mental o hable con su médico acerca de sus pensamientos suicidas.
- Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo y recursos inmediatos en caso de crisis.



**Amelia Meigs, MS, ATC** || Amelia es entrenadora atlética certificada en Fremont, CA. Creció en el área de Seattle y fue a la escuela en la Universidad de Marquette y en la Universidad de Saint Louis para obtener su Maestría en Entrenamiento Atlético. Trabajó durante algunos años en el entorno de la escuela secundaria, luego se mudó al extranjero por un año a Nueva Zelanda. En su tiempo libre le gusta viajar, hornear y caminar con su esposa, Michaela, en San José.

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

Para obtener aún más información, escuche [el podcast de Amelia](#) con Learn Right Radio sobre su próximo curso: **Práctica de prevención del suicidio en el entorno industrial.**

