



Aumento de los suicidios y las sobredosis de drogas

La tasa de muertes por sobredosis de drogas y por suicidio en los Estados Unidos está creciendo. En los últimos veinte años, la tasa nacional de suicidios ha aumentado en un 33%.

Las sobredosis de drogas, que son la causa número uno de muertes accidentales, ocasionan cada año más víctimas mortales que los accidentes automovilísticos entre los estadounidenses. Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), cada año mueren más personas por suicidio que en los accidentes automovilísticos. Muchos expertos en salud mental creen que un número considerable de muertes por sobredosis de opioides son en realidad suicidios.

La ansiedad generalizada causada por la pandemia del coronavirus, los problemas económicos, los disturbios raciales y sociales y otros factores de estrés, junto con un acceso más fácil a los opioides, son algunas de las causas del reciente aumento de las sobredosis y las muertes por suicidio en nuestro país. Y estas "muertes por desesperación" suponen un gran costo financiero para los Estados Unidos y las compañías estadounidenses.

El costo social del suicidio por sí solo es de más de 70.000 millones de dólares anuales. El costo directo e indirecto del abuso de drogas y alcohol es de 1,45 billones de dólares. No es de extrañar, pues, que haya una creciente demanda pública de una respuesta gubernamental a estas crisis de salud pública.

Prevención de la sobredosis y los suicidios

En estos tiempos difíciles, la educación pública sobre los trastornos de abuso de sustancias, los trastornos mentales, los problemas de salud y el suicidio son más importantes que nunca.

El suicidio y la adicción son problemas complejos, pero como la mayoría de las causas de muerte relacionadas con la salud, hay indicadores de factores de riesgo que se han detectado. Hay que enseñar a las personas a distinguir los cambios en la salud mental que indican un riesgo grave, y qué hacer en respuesta a ellos.

Más de 40 países, incluidos los Estados Unidos, han aplicado estrategias nacionales para prevenir el suicidio; pero para lograr una disminución significativa en la tasa de drogadicción y suicidios en los EE. UU., se deben poner a disposición programas de prevención más eficaces junto con un mayor apoyo a los que están en riesgo.

Una labor amplia y concertada

Cuando observamos y comprendemos el abuso de sustancias y el suicidio a través de un marco de salud pública, surgen muchas soluciones. La mejor manera de prevenir estos problemas es a través de un método integral que incluya elementos clave.

La información y la educación sobre la prevención de la adicción y el suicidio pueden difundirse mediante iniciativas municipales, en asociación con los sistemas de salud, los sistemas escolares y el lugar de trabajo. Los programas de lugares de trabajo libres sin drogas que incorporan un componente de prevención de suicidios pueden ser un medio eficaz para llegar a un gran porcentaje de la población.

El 70% de los consumidores de drogas están empleados y aproximadamente el 80% de las personas que mueren por suicidio están en edad de trabajar (18 a 65 años), lo que convierte al lugar de trabajo en el sistema más transversal para la prevención del abuso de sustancias y del suicidio, la intervención y la respuesta a las crisis.

Los trabajadores son el activo más valioso de una compañía y los empleados merecen un entorno de trabajo seguro y saludable. La prevención de la sobredosis de drogas y del suicidio debe convertirse en una prioridad de salud y seguridad en el trabajo. Los empleadores tienen que adoptar un papel más proactivo. Esto es muy necesario y debería haber sido una realidad mucho antes.

Los empleados, supervisores, maestros, proveedores de atención médica, consultores jurídicos y financieros, primeros intervinientes, y funcionarios de libertad vigilada y libertad condicional deben recibir capacitación en primeros auxilios básicos y prevención del suicidio.

Los proveedores de seguros médicos de los empleadores deben recibir capacitación sobre el imperativo federal (Ley de Paridad Federal) de que cubran el tratamiento de los trastornos de la salud mental y el abuso de sustancias al mismo nivel que cubren las enfermedades físicas como el cáncer y la diabetes.

Todos los pacientes de atención primaria deben ser sometidos a un examen de salud mental y recibir ayuda en cuanto a adicción e intervención ante el suicidio cuando sea necesario.

Los dirigentes de los gobiernos locales y los encargados de formular políticas deben tomar conciencia de estas estrategias específicas y eficaces que han demostrado reducir el consumo indebido de sustancias y el suicidio, y asegurarse de que se financien y apliquen en sus comunidades.

Los medios de comunicación deben recibir orientación sobre estrategias de información segura y luego se les debe responsabilizar y pedir cuentas del fomento de mensajes de esperanza y resiliencia en lugar de pesimismo y desesperación.

Como sociedad, debemos ir más allá de la vergüenza asociada con la adicción a las drogas/alcohol y los intentos de suicidio, y trabajar para construir estrategias de prevención integrales como parte de las prioridades de salud y seguridad en el lugar de trabajo y en la comunidad. Si todos nos comprometemos a participar en estos esfuerzos, podemos lograr lugares de trabajo verdaderamente sin drogas y aspirar a cero suicidios.

La siguiente información procede del Departamento de Salud Conductual y Discapacidades del Desarrollo de Georgia.

¿Usted o alguien que conoce está luchando con pensamientos de suicidio? Tal vez tenga miedo de lo que pasaría si se lo dice a alguien. ¿Qué pensaría la gente? ¿Le llevarían a un hospital? ¿Su amigo o familiar le guardaría rencor?

El suicidio es una cuestión de vida o muerte, y no querer buscar ayuda puede tener muy malas consecuencias.

Afortunadamente, hay muchos recursos **GRATUITOS** y **CONFIDENCIALES** a los que puede acceder ahora mismo, desde donde quiera que se encuentre. Hay ayuda disponible con

un simple mensaje de texto, chat o llamada telefónica. No lo dude. No tiene nada que perder y todo que ganar. Las cosas pueden mejorar y el mañana puede ser más brillante que el hoy. No está solo.

National Suicide Prevention Lifeline (línea de atención nacional sobre prevención de suicidios)

Apoyo gratuito y confidencial 24 horas al día y 7 días a la semana

Llame al 1-800-273-8255

suicidepreventionlifeline.org

La Línea de atención nacional ofrece servicios 24/7 y gratuitos en español, no es necesario hablar inglés si necesita ayuda.

Línea de crisis para veteranos

Comuníquese con interlocutores atentos y competentes del Departamento de Asuntos de Veteranos

Llame al 1-800-273-8255 y pulse 1

veteranscrisisline.net

Línea de texto para crisis

Envíe un mensaje de texto a un consejero capacitado en crisis de forma gratuita, 24/7

Envíe TALK por texto al 741741

crisistextline.org

Línea de ayuda Trevor

Intervención en crisis y prevención de suicidios para personas LGBTQ menores de 25 años

Llame al 1-866-488-7386

También están disponibles servicios de texto y de chat

thetrevorproject.org

Línea de crisis y acceso de Georgia

Intervención telefónica en caso de crisis, respuesta móvil en caso de crisis, conexión a los servicios

Llame al 1-800-715-4225

O descargue la aplicación MyGCAL en su smartphone

Para obtener más información sobre la prevención del suicidio, visite el sitio web de DBHDD: <https://dbhdd.georgia.gov/suicide-prevention>.

O póngase en contacto con el director de prevención de suicidios, Walker Tisdale: walker.tisdale@dbhdd.ga.gov.

National Suicide Prevention Lifeline (línea de atención nacional sobre prevención de suicidios):
1-800-273-talk (8255).