

# Prevención del suicidio

## para miembros del servicio militar y veteranos

¿Sabía que desde el 9/11 han muerto más miembros del servicio militar y veteranos por suicidio que en guerras? Se estima que 30,177 han muerto por suicidio, comparado con 7,057 que murieron en operaciones de guerra. Esto significa cuatro veces más muertes por suicidio.<sup>1</sup>

Para reducir estos datos, el Departamento de Defensa y el Departamento de Asuntos de los Veteranos se han unido para hacer de la prevención del suicidio su máxima prioridad. Usted también puede hacer que prevenir el suicidio sea una prioridad. Infórmese sobre las estadísticas y aprenda a ofrecer apoyo a quien enfrenta una crisis.

### Datos importantes

- Cada día mueren por suicidio un promedio de 17 veteranos.<sup>2</sup>
- Entre los miembros del servicio activo, los hombres de menos de 30 años son más propensos a morir por suicidio.<sup>3</sup>
- Tanto los veteranos mayores como los más jóvenes están en alto riesgo. Los veteranos entre 55 y 74 años tienen la mayor cantidad de muertes por suicidio; y los de 18 a 34 años tienen la tasa más alta: tres veces mayor que las personas de su edad no veteranos.<sup>4</sup>



1 Suitt\_Suicides\_Costs of War\_June 21 2021.pdf (brown.edu)  
2 2022 National Veteran Suicide Prevention Annual Report, VA Suicide Prevention, Office of Mental Health and Suicide Prevention, September 2022  
3 National Strategy for Preventing Veteran Suicide (va.gov)  
4 CY 2020 Annual Suicide Report.pdf (dspomil)



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

## Realidades vs. mitos

- **Mito:** Hablar o preguntar sobre el suicidio puede causar un suicidio.
- **Realidad:** Preguntar sobre el suicidio de manera comprensiva demuestra interés y aumenta la probabilidad de que alguien que lo necesita obtenga ayuda.
- **Mito:** Los miembros en servicio activo y los veteranos con ideas suicidas estuvieron en zonas de guerra.
- **Realidad:** Aunque muchos sí estuvieron en zonas de guerra, los estudios demuestran que esto no tiene relación con el riesgo de suicidio. Pero el trastorno de estrés postraumático (PTSD) es factor de riesgo. Alrededor del 11 al 30 por ciento de los veteranos experimentan PTSD en su vida.<sup>5</sup>
- **Mito:** Si alguien realmente quiere suicidarse, encontrará la manera.
- **Realidad:** Los intentos de suicidio a menudo no son planeados. Las investigaciones demuestran que los periodos de mayor riesgo pueden durar solo unos minutos o una hora.<sup>6</sup> Además, si el método que eligieron no está al alcance, buscarán otro método.<sup>7</sup>

## Miembros en servicio activo o veteranos en alto riesgo

Las ideas del suicidio se pueden presentar en cualquier momento, pero debemos estar más atentos en estas situaciones:

- El primer año después de que termine el servicio activo. En este periodo la tasa de suicidio es dos y media veces más alta que durante el servicio activo.<sup>8</sup>
- Fechas relacionadas al servicio, como la fecha de inicio o terminación del servicio, o el aniversario de la pérdida de amigos de batalla.
- Cuando hay un cambio notable en el ánimo o comportamiento, o aumento en el consumo de sustancias.

## Cómo puede ayudar

Si le preocupa un miembro del servicio activo o un veterano, aquí hay varias formas de ayudar:

Comuníquese con frecuencia, especialmente en los periodos de mayor riesgo, como en el primer año de la baja del servicio activo.

- El día 11 de cada mes en Texas se proclama el “Buddy Check Day”
- Pregunte directo y sin juzgar si la persona está pensando en el suicidio. Simplemente pregunte: “¿Estás pensando en el suicidio?”.
- Ofrézcale que llamen a la Línea de Crisis para Militares: **Marque 988, luego presione 2 para español.**
- Ayude a poner tiempo y distancia entre la persona y cualquier cosa que pueda usar para acabar con su vida, como medicinas o armas de fuego.

## Recursos útiles

- **TEXVET:**  
**texvet.org** (en inglés) búsqueda de servicios y recursos para veteranos por código postal.
- **Military OneSource:**  
**militaryonesource.mil** (en inglés) apoyo 24/7 para miembros en servicio activo y familiares sobre inquietudes que no sean de crisis, como relaciones, familia o retos económicos.
- **Departamento de Asuntos de los Veteranos de EE. UU.:** **vetcenter.va.gov** servicios sociales y psicológicos, como terapia profesional a veteranos, miembros en servicio activo y familiares que reúnen los requisitos.
- **Cohen Veterans Network:**  
**cohenveteransnetwork.org** atiende a veteranos posteriores al 9/11, miembros en servicio activo (con una remisión de TRICARE), incluida la Guardia Nacional y Cuerpo de Reservistas, y miembros de familias militares.
- **TAPS:**  
**taps.org** (en inglés) apoyo a personas en duelo por la pérdida de un miembro en servicio activo o veterano.
- **Línea de Crisis para Veteranos:**  
**veteranscrisisline.net/get-help-now/military-crisis-line** apoyo 24/7 a miembros en servicio activo, veteranos y familiares (marque 988, luego presione 2 para español; o envíe un texto al 838255).
- **Comisión de Veteranos de Texas:**  
**veteransmentalhealth.texas.gov** recursos y apoyo para los veteranos de Texas y sus familias.

5 How Common is PTSD in Veterans? - PTSD: National Center for PTSD (va.gov)

6 Duration of Suicidal Crises | Means Matter | Harvard T.H. Chan School of Public Health

7 Means Reduction Saves Lives | Means Matter | Harvard T.H. Chan School of Public Health

8 Association of Suicide Risk With Transition to Civilian Life Among US Military Service Members - PMC (nih.gov)