



MESA COUNTY
PUBLIC HEALTH



2024

CONDADO DE MESA

INFORME DE SUICIDIO

DEFINICIONES

La **muerte por suicidio** es una muerte causada por una lesión a uno mismo con la intención de morir.

Un **intento de suicidio** es cuando alguien se hace daño a sí mismo con la intención de acabar con su vida, pero no muere como resultado de sus acciones.

La **ideación suicida**, también conocida como pensamiento suicida, consiste en pensar, considerar o planificar el suicidio. Puede variar desde un pensamiento fugaz hasta una planificación detallada.

CONCLUSIONES CLAVES

Durante casi una década, el condado de Mesa ha trabajado para abordar la carga desproporcionadamente alta de suicidio en la comunidad. Entre 2020 y 2024, alrededor de 50 residentes se suicidaron cada año, lo que lo convierte en la séptima causa principal de muerte en el condado.

Miles de miembros más de la comunidad experimentan intentos e ideación suicida, lo que subraya la importancia de la intervención temprana.

A través de la Coalición para la Prevención del Suicidio del Condado de Mesa, los esfuerzos de prevención están promoviendo la conexión, la seguridad y la resiliencia en la comunidad.

EDAD

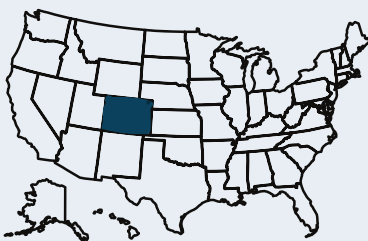
Las muertes por suicidio siguen siendo más altas entre los adultos en edad laboral, una tendencia histórica. La tasa de mortalidad entre jóvenes y adultos jóvenes ha disminuido en los últimos años, hasta 12.0 por 100,000, en comparación con una tasa promedio de 19.6 en la década anterior. Sin embargo, el 35% de las visitas al departamento de emergencias relacionadas con el suicidio procedieron de jóvenes de entre 10 y 24 años, a pesar de que representan solo el 19% de la población.

MEDIO

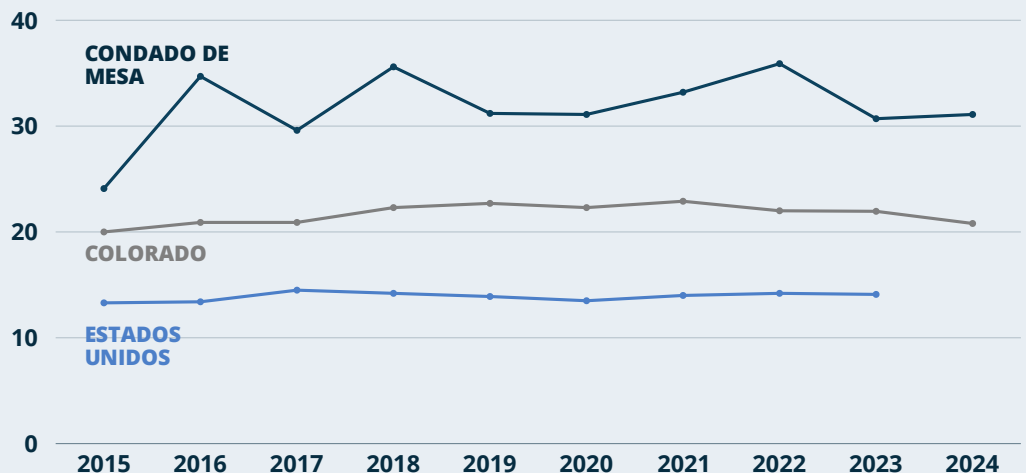
Entre 2022 y 2024, más de la mitad de todas las muertes por suicidio en el condado involucraron un arma de fuego. La letalidad de las armas de fuego hace que la intervención sea más difícil, sobre todo en comparación con otros métodos como la sobredosis o el envenenamiento.

GÉNERO

En el condado de Mesa, como en Colorado y en Estados Unidos, los hombres representan la mayoría de las muertes por suicidio. En el 2024, la tasa de mortalidad por suicidio entre los hombres fue más de tres veces mayor que entre las mujeres, consistente con las tendencias históricas. Las mujeres, especialmente las adolescentes, tienen más probabilidades de experimentar intentos e ideación suicida, lo que genera una mayor representación en las visitas al departamento de emergencias relacionadas con el suicidio.



TASA DE MUERTES POR SUICIDIO POR CADA 100,000 HABITANTES EN EL CONDADO DE MESA, COLORADO, Y ESTADOS UNIDOS (2015-2024)

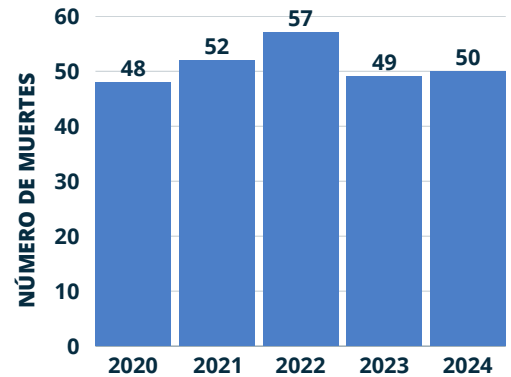


Durante casi una década, el condado de Mesa ha trabajado para abordar la carga desproporcionadamente alta de suicidio en la comunidad. Uno de los aspectos más devastadores de esta carga es la **muerte por suicidio**, definida como **una muerte causada por una lesión autoinfligida intencionalmente**.

Durante los últimos diez años, un promedio de 50 residentes del condado de Mesa han muerto por suicidio cada año. Esto equivale a una tasa de aproximadamente 31.0 por cada 100,000 habitantes, significativamente más alta que la tasa estatal de 21.1 y la tasa nacional de 13.9. **El suicidio es la séptima causa principal de muerte en el condado de Mesa** y la cuarta causa principal entre los residentes menores de 65 años.

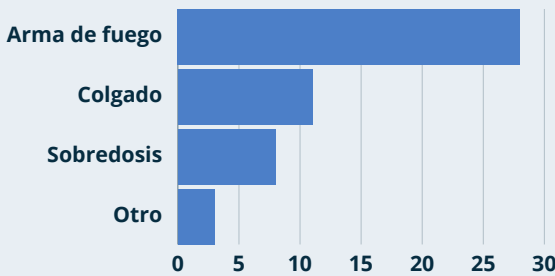
En el condado de Mesa, como en Colorado y en Estados Unidos, los hombres representan la mayoría de las muertes por suicidio. En 2024, la tasa de mortalidad por suicidio entre los hombres fue más de tres veces mayor que entre las mujeres, consistente con las tendencias históricas. Durante décadas, **los hombres han muerto por suicidio a un ritmo tres o cuatro veces mayor que las mujeres**. La principal razón de esta diferencia es la elección de medios. Los hombres son significativamente más propensos a usar armas de fuego, que son mucho más letales que otros medios.

MUERTES POR SUICIDIO EN EL CONDADO DE MESA

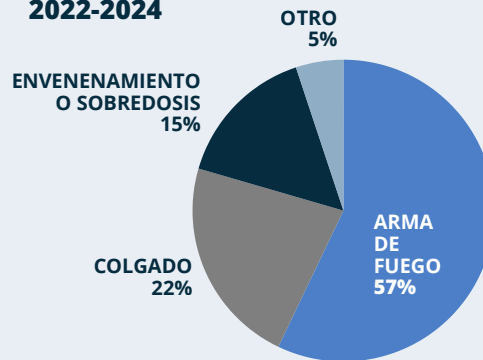


76% DE LAS MUERTES FUERON HOMBRES

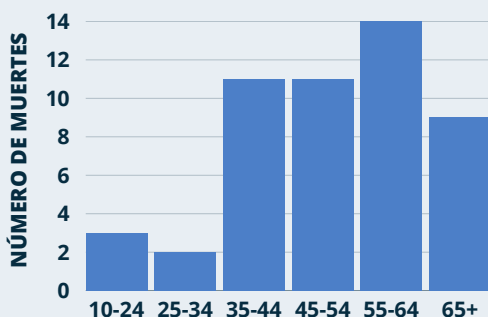
MUERTES POR SUICIDIO POR MÉTODO 2024



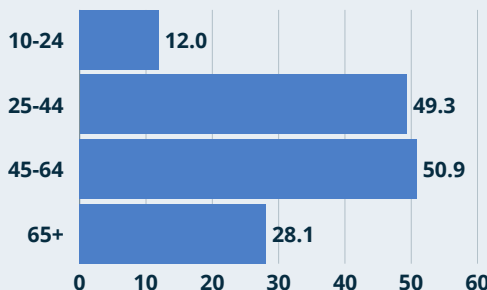
TENDENCIAS DE MÉTODO 2022-2024



MUERTES POR SUICIDIO POR EDAD 2024



TASA DE SUICIDIO POR EDAD, POR CADA 100,000 HABITANTES EN EL CONDADO DE MESA 2022-2024



En 2024, más de la mitad de todas las muertes por suicidio en el condado involucraron un arma de fuego. La letalidad de las armas de fuego **hace que la intervención sea más difícil**, sobre todo en comparación con otros métodos como la sobredosis o el envenenamiento.

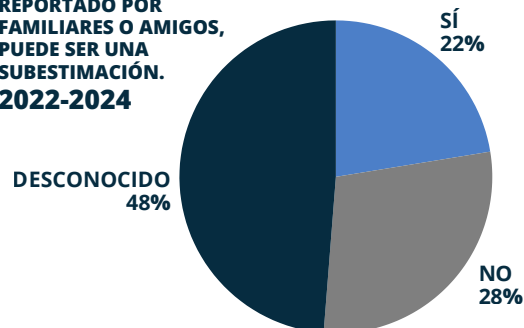
Las muertes por suicidio siguen siendo **más altas entre los adultos en edad laboral**, una tendencia histórica. La tasa de mortalidad entre jóvenes y adultos jóvenes ha disminuido en los últimos años, hasta 12.0 por 100,000, en comparación con una tasa promedio de 19.6 en la década anterior. Aunque este cambio puede no ser aún estadísticamente significativo, la menor cantidad de vidas jóvenes perdidas es una señal esperanzadora y vale la pena celebrarla.

A menudo, quienes mueren por suicidio **tienen antecedentes de intentos previos**. Entre 2022 y 2024, casi 1 de cada 4 personas que murieron por suicidio tenía antecedentes conocidos de intentos previos. Mientras que un historial de intentos de suicidio es un factor de riesgo de muerte por suicidio, la mayoría de las personas que sobreviven a un intento no mueren por suicidio, lo que subraya la importancia de la intervención y la atención de seguimiento.

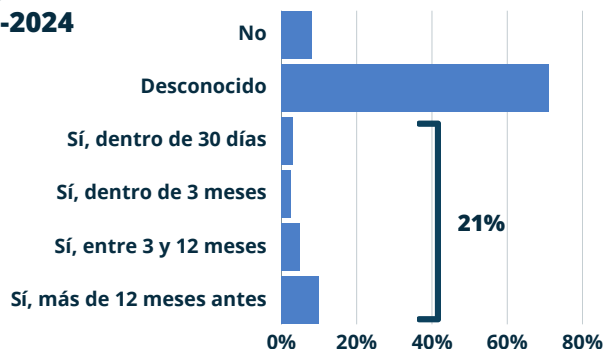
Las preocupaciones sobre la salud mental son algunos de los **factores estresantes citados con mayor frecuencia** en los informes de muerte por suicidio. Entre 2022 y 2024, el **27%** de los que fallecieron tenían un historial conocidos de problemas de salud mental. En comparación, se sabía que sólo el **21%** había accedido alguna vez a servicios de salud mental, y sólo el **11%** durante el año anterior.

INTENTO DE SUICIDIO PREVIO

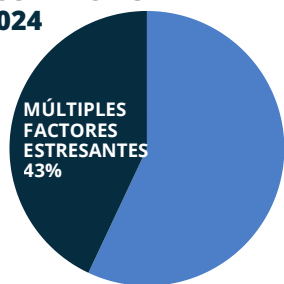
REPORTADO POR FAMILIARES O AMIGOS, PUEDE SER UNA SUBESTIMACIÓN. 2022-2024



ACCESO A SERVICIOS DE SALUD MENTAL 2022-2024

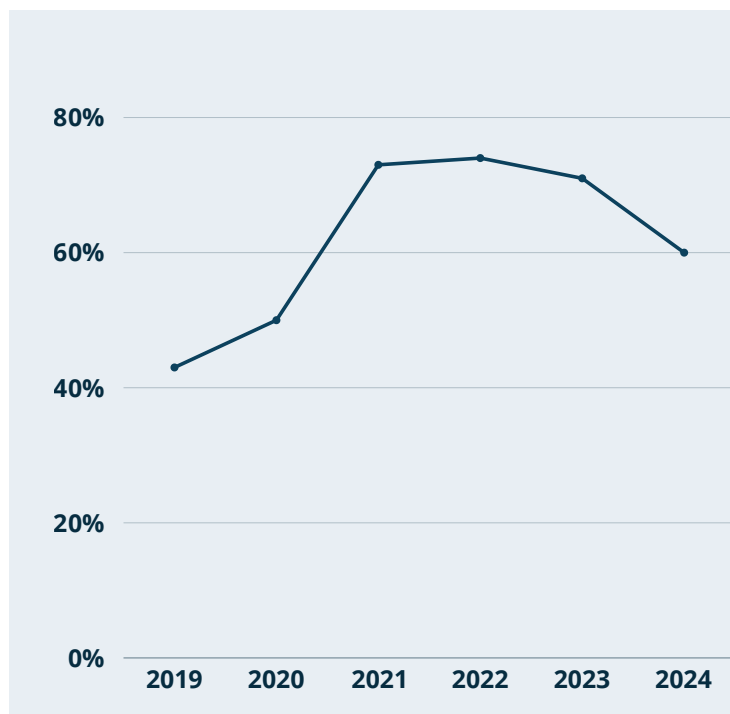


MÚLTIPLES FACTORES DE ESTRÉS NO RELACIONADOS CON SUSTANCIAS 2022-2024



LOS 5 PRINCIPALES FACTORES DE ESTRÉS 2022-2024

- RELACIÓN
- ABUSO DE SUSTANCIAS
- SALUD FISICA
- SALUD MENTAL
- FINANCIERO



INVOLUCRAMIENTO DE DROGAS O ALCOHOL AL MOMENTO DE LA MUERTE 2019-2024

EL IMPACTO DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS EN EL RIESGO DE SUICIDIO

Se documentaron antecedentes de abuso de sustancias en el **43% de las muertes por suicidio entre 2022 y 2024**. Esto se refiere a patrones continuos de consumo problemático de drogas o alcohol.

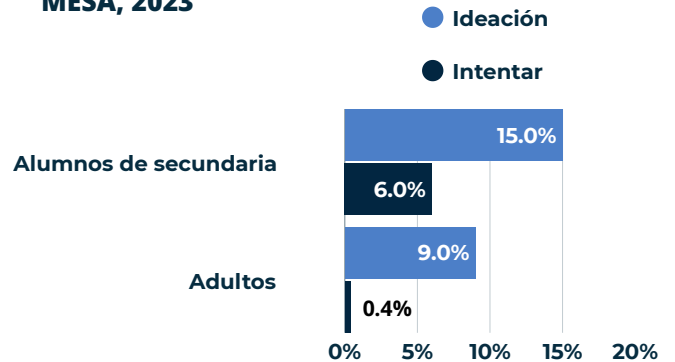
Durante el mismo periodo se encontró involucramiento de sustancias en **6 de cada 10** muertes por suicidio. En estos casos, el alcohol o las drogas pueden haber contribuido a deteriorar el juicio y aumentar la impulsividad en un momento de crisis.

El consumo de sustancias a menudo ocurre junto con otros desafíos de la vida. Entre quienes murieron por suicidio y tenían antecedentes de abuso, el **78% también tenía otros factores estresantes en su vida**, como conflictos de pareja, dificultades económicas o problemas de salud crónica. El consumo de sustancias puede actuar como una estrategia de afrontamiento poco saludable y puede intensificar el impacto de factores estresantes coexistentes.

La **ideación suicida**, también llamada pensamiento suicida, implica **considerar, planificar o pensar** en el suicidio. Estos pensamientos pueden variar desde el deseo pasivo de morir hasta la planificación activa. Un intento de suicidio ocurre cuando alguien se hace daño a sí mismo con la intención de morir pero no muere como resultado.

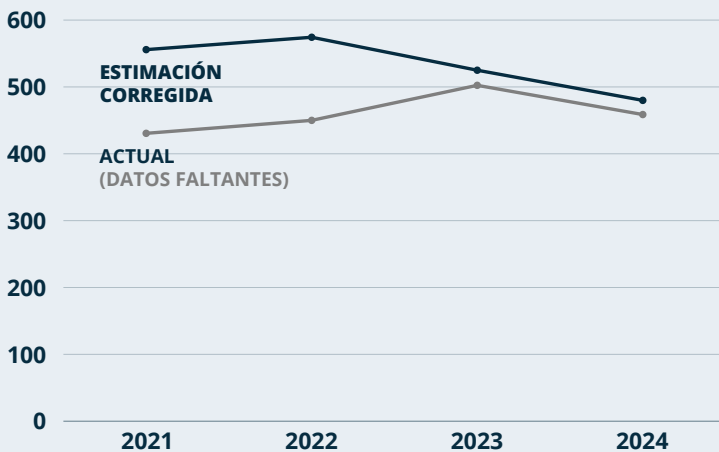
Por cada muerte por suicidio en el condado de Mesa, otras **22 personas intentan suicidarse y otras 238 experimentan ideación sin intentarlo**, según datos autoinformados. Estas cifras representan miles de vidas en nuestra comunidad afectadas por la conducta suicida y también revelan una oportunidad importante: comprender no sólo las circunstancias que rodean las muertes, sino también las vidas de quienes sobreviven a una crisis suicida.

INTENTO DE SUICIDIO AUTOINFORMADO E IDEACIÓN SUICIDA EN EL CONDADO DE MESA, 2023



HEALTHY KIDS COLORADO SURVEY
BEHAVIORAL RISK FACTOR SURVEILLANCE SYSTEM

TASA DE VISITAS AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS (ED) RELACIONADAS CON EL SUICIDIO POR CADA 100,000 PERSONAS, CONDADO DE MESA, 2021-2024

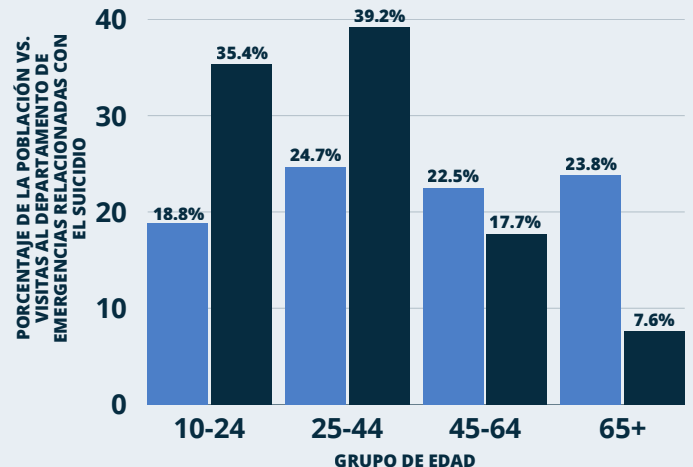


NO TODOS LOS HOSPITALES LOCALES COMENZARON A REPORTAR DATOS HASTA 2024. LA ESTIMACIÓN CORRECTA MUESTRA NUESTRO CÁLCULO DE CUÁL PROBABLEMENTE FUE LA TASA SEGÚN LOS DATOS REALES DISPONIBLES EN ESE MOMENTO.



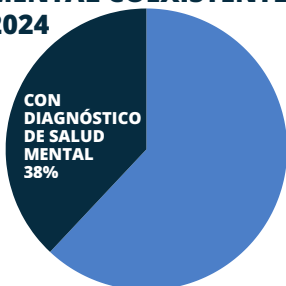
52% DE LAS VISITAS AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS FUERON DE MUJERES

REPRESENTACIÓN DESPROPORCIONADA POR EDAD EN LAS VISITAS AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS RELACIONADAS CON EL SUICIDIO EN EL CONDADO DE MESA EN 2024

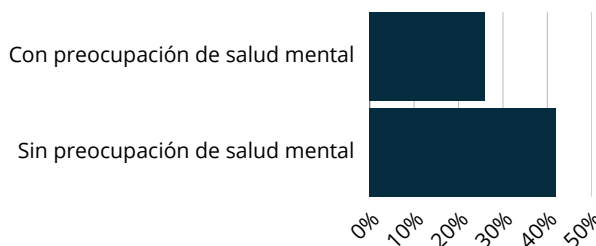


■ PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN DEL CONDADO DE MESA
■ PORCENTAJE DE VISITAS AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS RELACIONADAS CON EL SUICIDIO

VISITAS AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS RELACIONADAS CON SUICIDIO Y DIAGNÓSTICO DE SALUD MENTAL COEXISTENTE 2024



INVOLUCRAMIENTO EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS EN LAS VISITAS AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS RELACIONADAS CON EL SUICIDIO SEGÚN LA PRESENCIA DE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL 2024



En 2024, solo el **38%** de las visitas al departamento de emergencias relacionadas con el suicidio en el condado de Mesa incluyeron un problema de salud mental documentado. Entre estas visitas, el **26%** estaba relacionado con el consumo de alcohol o drogas, en comparación con el **42%** entre las visitas que no incluían un diagnóstico de salud mental.

Sustancias como el **alcohol, los estimulantes y los sedantes pueden aumentar la impulsividad** y reducir la inhibición, **incrementando el riesgo** de intentos de suicidio durante períodos de angustia emocional aguda.

DIFERENCIAS POR EDAD Y GÉNERO

JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES (DE 10 A 24 AÑOS)

Los jóvenes y los adultos jóvenes están representados de manera desproporcionada en las visitas a los servicios de emergencias relacionadas con el suicidio. Entre que representan aproximadamente **una quinta parte de la población del condado, representan más de un tercio de las visitas al departamento de emergencias relacionadas con el suicidio**. Aunque su tasa de mortalidad por suicidio es menor que la de otros grupos de edad, el suicidio sigue siendo la **segunda causa principal de muerte** entre los jóvenes del condado de Mesa.

Dentro de este grupo de edad, hay una marcada diferencia según el sexo: las **mujeres representan dos tercios** de las visitas a emergencias relacionadas con el suicidio. Esto refleja las tendencias nacionales en las que las mujeres adolescentes y adultas jóvenes informan tasas más altas de pensamientos e intentos suicidas, mientras que los hombres continúan experimentando tasas de muerte por suicidio más altas en general.

ADULTOS EN EDAD LABORAL (DE 25 A 64 AÑOS)

Los **adultos en edad laboral** soportan la mayor carga de muertes por suicidio en el condado de Mesa. Entre 2022 y 2024, la tasa de mortalidad por suicidio para este grupo de edad fue de **50.1 por 100,000**, significativamente más alta que la tasa general del condado. Los hombres de este grupo se ven particularmente afectados: **76%** de todas las muertes por suicidio en 2024 fueron hombres, y los hombres han muerto por suicidio **a un ritmo más del triple que las mujeres** durante décadas.

Aunque los hombres y las mujeres en edad laboral están representados de manera aproximadamente igualitaria en las visitas a emergencias relacionadas con el suicidio (los hombres representan poco más de la mitad), los hombres tienen muchas más probabilidades de morir por suicidio. Un factor que contribuye es el método: los hombres tienen el **doblo de probabilidades de utilizar un arma de fuego**, lo que tiene una tasa de letalidad mucho mayor y deja menos oportunidades de intervención.

ADULTOS MAYORES (MAYORES DE 65 AÑOS)

Los **adultos mayores** tienen una tasa de mortalidad por suicidio de **28.1 por 100,000**, menor a la de los adultos en edad laboral, pero aún significativa. A nivel nacional, los adultos mayores pueden enfrentar factores de riesgo únicos, como enfermedades crónicas, dolor, aislamiento o duelo. También pueden tener un contacto menos frecuente con los sistemas de salud conductual, lo que hace que sea más difícil identificar el riesgo.



VETERANOS



En el condado de Mesa, **los veteranos representan el 10% de la población adulta**, pero representaron el **18% de todas las muertes por suicidio** en la última década.

Los veteranos enfrentan factores de riesgo únicos, incluidos traumas relacionados con el servicio, dificultades para adaptarse a la vida civil, dolor crónico y deterioro de la capacidad física, y un mayor acceso a armas de fuego no protegidas en el hogar.

Los esfuerzos locales liderados por **VA Western Colorado Health Care System** incluyen:

- Alcance telefónico activo a los veteranos locales que se comunican con la Línea de Crisis para Veteranos.
- Monitorear y ofrecer atención integral a veteranos con alto riesgo de suicidio.

- Capacitación interna y comunitaria.
- Participación en eventos específicos para la comunidad y para veteranos para generar conciencia sobre la prevención del suicidio y ayudar a los veteranos a registrarse en el VA si aún no lo han hecho.
- Participación en el Gun Shop Project, la iniciativa My Reasons for Living Lockbox y otras estrategias para ayudar a los veteranos a limitar su acceso a armas de fuego en momentos de crisis emocional.
- Alcance y apoyo entre pares en entornos de VA y comunitarios.
- Construcción de coalición para ampliar el alcance a los Veteranos desfavorecidos.
- Ofreciendo apoyo de postvención para familiares y amigos que han perdido a un veterano por suicidio.

RAZA Y ETNIA

Los datos nacionales sobre suicidio muestran disparidades entre grupos raciales y étnicos. Las tasas de suicidio son más altas entre las poblaciones **blancas, indígenas estadounidenses/nativos de Alaska y nativos hawaianos o de otras islas del Pacífico**.

En el condado de Mesa, el pequeño tamaño de la población limita la capacidad de analizar las disparidades raciales y étnicas locales con confianza estadística.

Sin embargo, los datos estatales de la Encuesta de Niños Saludables de Colorado de 2023 (HKCS por sus siglas en inglés) muestran que los jóvenes de color tenían más probabilidades de intentar suicidarse y menos probabilidades de tener un adulto de confianza que sus compañeros blancos.

Los estudios que enfatizan las estrategias de prevención más efectivas para las comunidades de color son **culturalmente sensibles y están liderados por la comunidad**, aprovechando el conocimiento local y las fortalezas existentes.

COMUNIDAD LGBTQ+

Los jóvenes y adultos LGBTQ+ experimentan tasas desproporcionadamente altas de ideación e intentos suicidas. Aunque representan una proporción relativamente pequeña de la población- **aproximadamente el 6% de los adultos**- llevan una porción significativa de la carga total de suicidio de la comunidad.

Según la Encuesta de Acceso a la Salud de Colorado (CHAS por sus siglas en inglés) de 2023, **más de la mitad de los habitantes LGBTQ+ de Colorado** reportaron tener mala salud mental, en comparación con **menos de un tercio de los habitantes heterosexuales y cisgénero de Colorado**. La encuesta también identificó tasas más altas de trato injusto por parte de profesionales médicos entre las personas LGBTQ+.

Los datos locales sobre la juventud reflejan disparidades similares. En 2023, solo el 4 % de los estudiantes heterosexuales y cisgénero del condado de Mesa reportaron haber intentado suicidarse, en comparación con el 10 % de los estudiantes LGB cisgénero y el 19 % de los estudiantes transgénero y no binarios.

A nivel nacional, la mayoría de los sistemas de vigilancia del suicidio no recopilan de manera consistente datos sobre la orientación sexual y la identidad de género, lo que limita nuestra comprensión de cuántas personas LGBTQ+ mueren por suicidio. Sin embargo, las investigaciones disponibles confirman que **estas comunidades enfrentan un riesgo elevado** — lo que subraya la necesidad de prácticas de datos más inclusivas y de enfoques de prevención afirmativos y liderados por la comunidad.

GEOGRAFÍA

Aunque el condado de Mesa está clasificado oficialmente como urbano, sus patrones de suicidio reflejan más de cerca las tendencias rurales: **tasas de mortalidad más altas, mayor uso de armas de fuego y acceso más limitado a recursos de salud conductual**.

La Oficina de Prevención del Suicidio de Colorado ha identificado a las comunidades rurales como una población prioritaria. Los factores de riesgo rurales comunes incluyen la **inestabilidad económica, el aislamiento, el estigma y la falta de privacidad** a la hora de buscar atención. Al mismo tiempo, las comunidades rurales muy unidas suelen ofrecer fuertes redes de apoyo informal, que pueden actuar como factores de protección cuando se aprovechan eficazmente.

Para abordar estas disparidades geográficas es necesario superar la brecha entre las zonas urbanas y rurales con estrategias como la respuesta **móvil a las crisis, la expansión de telesalud y alcance comunitaria** en comunidades marginadas.

En el condado de Mesa, la prevención del suicidio es un objetivo de la comunidad, una prioridad profundamente sostenida y promovida por líderes de todos los sectores. Los esfuerzos locales se establecen y coordinan a través de la **Coalición para la Prevención del Suicidio del Condado de Mesa**, que trabaja para aprovechar las fortalezas existentes de una amplia gama de socios, incluidos proveedores de salud y salud mental, policías y socorristas, agencias gubernamentales, empresas, instituciones académicas y organizaciones sin fines de lucro. Esta estructura garantiza que las estrategias de prevención sean **lideradas por la comunidad** y **basadas en las fortalezas**.

Los esfuerzos de la Coalición se alinean con los **Seis Pilares de la Prevención del Suicidio**, un marco basado en evidencia desarrollado por el Colorado National Collaborative. Cada pilar representa un área de enfoque crítica donde la acción colaborativa y específica puede reducir el riesgo de suicidio y reforzar una comunidad más conectada y resiliente.

LOS SEIS PILARES DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



CONECTIVIDAD



ESTABILIDAD
ECONÓMICA Y APOYOS



EDUCACIÓN Y
CONCIENCIACIÓN



ACCESO A UNA
ATENCIÓN MÁS SEGURA
EN CASOS DE SUICIDIO



LETAL SIGNIFICA
SEGURIDAD



POSTVENCIÓN

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LA COMUNIDAD DEL CONDADO DE MESA



Grand Valley Connects es un programa mejorado de navegación de recursos que **ayuda a los miembros de la comunidad con necesidades complejas**.



Los programas para veteranos en el condado de Mesa fomentan la **conexión y la estabilidad económica**.



Las armerías y casas de empeño participan en el Colorado's Gun Shop Project, **brindando información sobre el riesgo de suicidio y distribuyendo candados para armas para fomentar el almacenamiento seguro** de armas de fuego.



Las bibliotecas del condado de Mesa **organizan eventos relacionados con la salud mental, el duelo, la resiliencia y más**, con socios como HopeWest, Hilltop y otros.



El Comité Directivo de Salud Conductual **trabaja para abordar las brechas en nuestro sistema de atención de salud mental**.



El Monumento Nacional de Colorado ofrece oportunidades para aumentar la resiliencia y el bienestar a través del **alcance y la programación educativa**.



Los socios del Grupo de Respuesta a Opioides del Condado de Mesa **brindan capacitaciones comunitarias y apoyo para la recuperación del abuso de sustancias**.



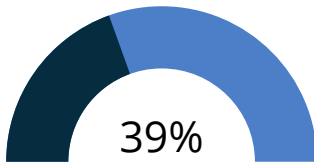
CONECTIVIDAD

CONECTIVIDAD

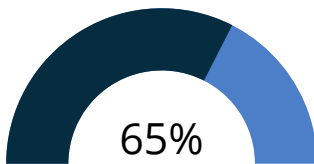
Sentirse conectado con otras personas, escuelas, vecindarios, lugares de trabajo, comunidades religiosas y grupos culturales **protege a las personas del riesgo de suicidio.**

La Coalición para la Prevención del Suicidio del Condado de Mesa apoya programas de aprendizaje social y emocional en las escuelas, **asesora a los lugares de trabajo sobre políticas que ayudan a las personas a sentirse incluidas y facilita eventos y actividades en toda la comunidad.**

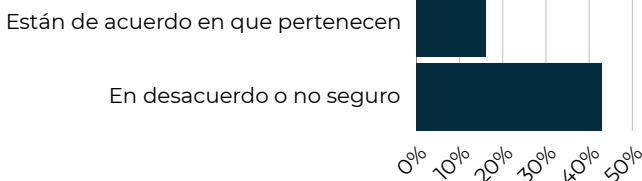
ADULTOS QUE SIENTEN QUE PERTENECEN A SU COMUNIDAD



ESTUDIANTES DE LA PREPARATORIA QUE SIENTEN QUE PERTENECEN A LA ESCUELA



ESTUDIANTES CON GRAVES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SEGÚN SU SENTIDO DE PERTENENCIA



HEALTHY KIDS COLORADO SURVEY, 2024

PERSPECTIVAS

La **conexión significativa y el sentido de pertenencia** son algunos de los factores de protección más poderosos contra el suicidio y muchas otras consecuencias negativas para la salud. En vista de ello, las **crecientes tasas de soledad y aislamiento**, que afectan a personas de todas las edades y orígenes en todo el país, son especialmente preocupantes.

En el condado de Mesa, solo el **65% de los estudiantes de la preparatoria** sienten que pertenecen a su escuela y solo el **39% de los adultos** se sienten cerca de las personas en el área donde viven. Estas cifras indican una porción significativa de residentes que, en el mejor de los casos, se sienten inseguros de si pertenecen o no. Esto es similar a las tendencias a nivel estatal. **El Colorado Belonging Barometer** informa que solo alrededor de la mitad de los habitantes de Colorado (53%) experimentan pertenencia en sus comunidades locales.

En respuesta a estos desafíos, existen numerosas iniciativas que trabajan activamente para cultivar y reforzar la conexión en el condado de Mesa. La Coalición apoya las redes de pares de **Sources of Strength** en las escuelas secundarias y preparatorias del Distrito Escolar 51, alineándose con la prioridad estratégica del distrito de promover la pertenencia de los estudiantes. Este programa es la primera intervención universal que ha demostrado reducir la mortalidad por suicidio entre los jóvenes.



29% REDUCCIÓN EN NUEVOS INTENTOS

SOURCES OF STRENGTH ES LA PRIMERA INTERVENCIÓN UNIVERSAL QUE HA DEMOSTRADO REDUCIR LA MORTALIDAD POR SUICIDIO JUVENIL. LAS INVESTIGACIONES MOSTRAN UNA REDUCCIÓN DEL 29% EN LOS NUEVOS INTENTOS DE SUICIDIO.

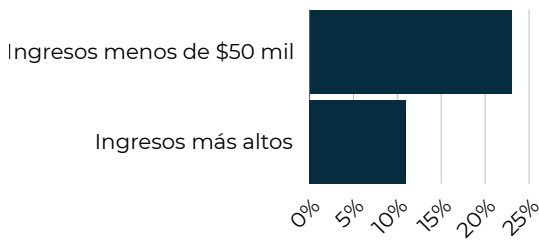


ESTABILIDAD ECONÓMICA Y APOYOS

ESTABILIDAD ECONÓMICA Y APOYOS

La estabilidad económica aumenta la resiliencia y reduce el estrés financiero- un factor de riesgo para el suicidio. **Las políticas y prácticas para aumentar la seguridad alimentaria, la vivienda asequible, el empleo familiar y el acceso a cuidados infantiles asequibles y de calidad son esfuerzos de prevención del suicidio.**

PREVALENCIA DE SUFRIMIENTO MENTAL PERSISTENTE SEGÚN INGRESOS



GRAND VALLEY CONNECTS

Grand Valley Connects es un programa mejorado de navegación de recursos que ayuda a los miembros de la comunidad con necesidades más complejas.

El programa fue establecido por el Departamento de Salud Pública del Condado de Mesa en 2022. En 2024, **900 residentes del Condado de Mesa** se conectaron a Grand Valley Connects.

Las principales necesidades identificadas son **asesoramiento, vivienda e inscripciones en beneficios.**



EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN

EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN

Los niveles de capacitación y concientización de los miembros de la comunidad y los proveedores médicos protegen a las personas en riesgo de suicidio al garantizar que cuando necesitan ayuda, **la obtengan de personas conocedoras y hábiles.**

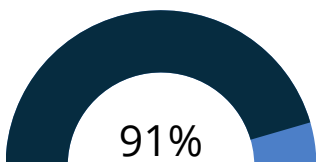
La prevención del suicidio no se limita a los expertos en salud mental. Es una misión que cualquiera puede apoyar y muchas personas están dispuestas a ayudar. En una encuesta realizada en 2024 por **Suicide Prevention Now**, el 91% de las personas dijeron que creen que el suicidio se puede prevenir y el 95% dijeron que tomarían medidas si alguien cercano estuviera pensando en suicidarse.

Equipar a los miembros de la comunidad con el conocimiento y la confianza para tomar medidas es una **parte vital de la prevención del suicidio.** La Coalición para la Prevención del Suicidio del Condado de Mesa ofrece una variedad de capacitaciones gratuitas a la comunidad. Estos incluyen sesiones breves de una a dos horas disponibles en línea o en persona, así como una capacitación presencial en profundidad de dos días.

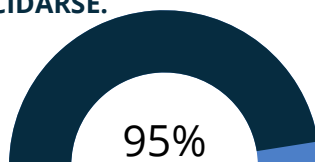
Hasta la fecha, se han **capacitado miles de residentes del condado de Mesa.** Cada sesión de entrenamiento aumenta la probabilidad de que alguien en crisis encuentre a alguien dispuesto a ayudar.

La Coalición se asocia con los medios locales para promover mensajes seguros, se asocia con las Bibliotecas del Condado de Mesa para organizar eventos relacionados con la salud mental, el duelo, la resiliencia y colabora con el Monumento Nacional de Colorado para desarrollar la resiliencia y el bienestar a través de la **divulgación y la programación educativa.**

PERSONAS QUE CREEN QUE EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR



PERSONAS QUE TOMARÍAN ACCIÓN SI ALGUIEN CERCANO A ELLOS ESTUVIERA PENSANDO EN SUICIDARSE.



14MIL

ADULTOS EN EL CONDADO DE MESA QUE HAN PARTICIPADO EN CAPACITACIONES DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DESDE 2016



EDUCACIÓN Y
CONCIENTIZACIÓN

EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN (CONTINUACIÓN)

La educación y la concientización **empoderan** a los miembros de la comunidad reconocer las señales de advertencia, responder con confianza y conectar a las personas para obtener ayuda.



Usted podría ser la diferencia en la vida de alguien que esté pasando por una crisis suicida - su vecino, su compañero de trabajo, su hijo, su amigo.

La capacitación está disponible de forma gratuita en el condado de Mesa. Las opciones varían desde una a dos horas en persona o en línea o dos días completos de capacitación en persona.

Visite el **sitio web de la Coalición para la Prevención del Suicidio del Condado de Mesa** para ver las capacitaciones actuales.



ACCESO A UNA
ATENCIÓN MÁS SEGURA
EN CASOS DE SUICIDIO

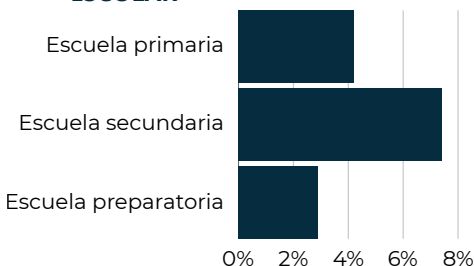
ACCESO A UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA EN CASOS DE SUICIDIO

Al implementar las mejores prácticas para una atención más segura, los sistemas y organizaciones de atención médica verán una mejora en la calidad de la atención al paciente y una **reducción del riesgo de suicidio, los intentos y las muertes** de quienes están dentro de su sistema.

Los esfuerzos del condado de Mesa para reducir el suicidio a través de un mejor acceso a una atención más segura incluyen iniciativas en **los sistemas de salud, servicios de crisis y escuelas, así como iniciativas lideradas por la comunidad.** Mientras que el pilar del CNC para el acceso a una atención más segura se refiere principalmente a la respuesta a las crisis de suicidio dentro de los sistemas de atención de salud, los esfuerzos locales extienden este concepto a todo el espectro de atención.

Los servicios de crisis son otro enlace fundamental. La **Línea de Salud Mental de Colorado 9-8-8** ofrece apoyo inmediato las 24 horas, los 7 días de la semana, por teléfono, mensaje de texto o chat para cualquier persona en angustia, y **Safe2Tell** es una herramienta anónima principalmente para que los estudiantes reporten cualquier problema que pueda causarles daño a ellos mismos o a otros. Ambos sistemas apoyan la intervención temprana y ofrecen formas confidenciales y que reducen el estigma de buscar ayuda. **El condado de Mesa tuvo el sexto mayor volumen de llamadas en el estado en uso del 9-8-8 el año pasado.**

PREVALENCIA DEL DETECTOR DE RIESGO DE SUICIDIO POR NIVEL ESCOLAR



TASAS DE DETECCIÓN SEGÚN GÉNERO EN LA ESCUELA PRIMARIA



65% ERAN HOMBRES

TASAS DE DETECCIÓN POR GÉNERO EN LA ESCUELA SECUNDARIA Y PREPARATORIA



64% ERAN MUJERES



LETAL SIGNIFICA SEGURIDAD

LETAL SIGNIFICA SEGURIDAD

El acceso a medios letales describe la capacidad de una persona que experimenta una crisis suicida de acceder a las herramientas necesarias para poner fin a su vida. Prevención del suicidio en el condado de Mesa se centra en el almacenamiento seguro de armas de fuego y el almacenamiento y eliminación adecuados de medicamentos para reducir este riesgo.

Tiempo + Distancia = Seguridad. Las diferencias en las tasas regionales de suicidio se explican mejor por los niveles de posesión de armas en el hogar que por problemas de salud mental, ideación suicida o intentos de suicidio. La mitad de los adultos del condado de Mesa informan tener un arma de fuego en su casa, en comparación con el 37% en todo el estado.

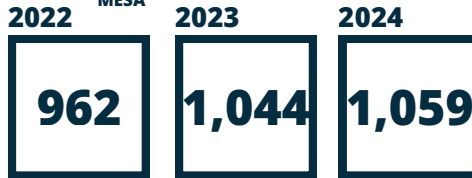
La **Coalición para la Prevención del Suicidio, VA Western Colorado y el Grupo de Respuesta a Opioides del Condado de Mesa** trabajan en estrecha colaboración para promover prácticas de seguridad en torno a las armas de fuego y los medicamentos. Esto incluye la distribución de candados para armas, el apoyo a programas de devolución de medicamentos y la capacitación sobre almacenamiento seguro tanto para residentes como para médicos.

88%

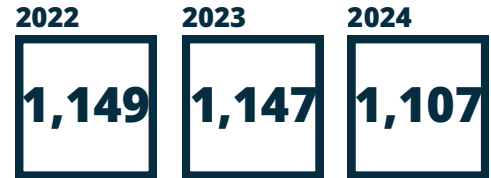
ENTRE 2022 Y 2024, EL 88% DE LAS 97 MUERTES POR ARMAS DE FUEGO EN EL CONDADO DE MESA FUERON SUICIDIOS.



NÚMERO DE CANDADOS PARA ARMAS DISTRIBUIDAS POR EL SISTEMA DE SALUD DE VA WESTERN COLORADO EN EL CONDADO DE MESA



LIBRAS DE MEDICAMENTOS DESECHADOS A TRAVÉS DE SITIOS DE DEVOLUCIÓN DE MEDICAMENTOS



POSTVENCIÓN



POSTVENCIÓN

La pérdida de un ser querido por suicidio es un factor de riesgo conocido de muerte por suicidio. **La postvención es la respuesta y el cuidado de las personas y comunidades afectadas por un intento de suicidio, una crisis o una muerte.** Los ejemplos incluyen informes y mensajes seguros sobre el suicidio por parte de los medios de comunicación y las organizaciones afectadas. También incluye contactos de seguimiento y atención después de un intento de suicidio o una crisis de salud mental.

La Coalición para la Prevención del Suicidio está desarrollando un **plan formal de postvención comunitaria** que describirá las mejores prácticas para responder a una muerte por suicidio. Está previsto que el plan se publique en 2025 y orientará una respuesta **oportuna, sólida y compasiva ante las pérdidas.**

Los esfuerzos actuales de postvención incluyen opciones de cuidado tanto individual como colectivo. El **Coordinador de Apoyo Familiar del Forense del Condado de Mesa** brinda asistencia directa a los residentes recientemente afectados por una pérdida por suicidio, ofreciendo comunicación compasiva, paquetes de atención y referencias para recibir apoyo en caso de duelo.

Para aquellos que buscan una conexión y apoyo a largo plazo, **Heartbeat Grand Junction** ofrece un grupo de apoyo local para sobrevivientes de pérdidas por suicidio, así como eventos conmemorativos que crean un espacio para honrar a los seres queridos y conectarse con otros.



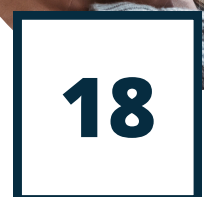
2024



INDIVIDUOS APOYADOS



LLAMADAS TELEFÓNICAS, MENSAJES DE TEXTO Y REUNIONES



PAQUETES DE AYUDA ENVIADOS

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONDADO DE MESA

Suicide Prevention Mesa County (SPMC) es una asociación de profesionales, organizaciones y miembros de la comunidad que trabajan en estrategias comunitarias para prevenir el suicidio en Colorado.

El Condado de Mesa se enorgullece de participar en el SPMC. El SPMC trabaja para garantizar que el **Condado de Mesa se convierta en una comunidad más segura contra el suicidio.**

RECURSOS DE SALUD MENTAL



SEGURIDAD DE ARMAS DE FUEGO Y APOYO A VETERANOS



VA | U.S. Department of Veterans Affairs



TAPS
Tragedy Assistance Program for Survivors

MAKE THE CONNECTION

DUELO

Heartbeat GJ

Survivors After Suicide Loss



FUENTES

Centers for Disease Control and Prevention

Healthy Kids Colorado Survey, 2021-2023

Mesa County Community Health Needs Assessment, 2024-2026

Mesa County Coroner's Office, Suicide Death Data

Mesa County Public Health Suicide Attempt Surveillance, 2021-2024

Mesa County Tell Us Survey, 2022

National Syndromic Surveillance Program, 2021-2024

School District 51, 2023-2024

INFORMES ANTERIORES

Consulte los informes anuales de suicidio anteriores en la página de Informes comunitarios de MCPH. [🔗](#)



**MESA COUNTY
PUBLIC HEALTH**

SUICIDE PREVENTION
MESA COUNTY