



**Día Mundial para la Prevención del Suicidio**  
**Creando Esperanza a través de la Acción**

**10 Septiembre**



# SUICIDIO EN PERSONAS MAYORES

## CONTEXTO

Hay muchos factores de riesgo para la conducta suicida en personas mayores, aunque el camino hacia el suicidio es único para cada persona. Estos factores de riesgo incluyen depresión, estar desconectado socialmente y soledad, un diagnóstico de Alzheimer, el impacto negativo en la calidad de vida de las personas por problemas físicos y deterioro funcional, sentirse una carga para los demás, así como como acontecimientos estresantes de la vida, como el duelo y la transición a atención residencial. Sin embargo, el principal factor de riesgo es la angustia.

Los deseos de morir deben ser abordados seriamente por todas las personas cuidadoras, sin suponer que el suicidio sea un acto racional en la vejez. Cabe señalar que las ideas suicidas en las personas mayores no necesariamente aparecen después de un evento específico, pero están más bien asociadas con una acumulación de emociones negativas y experiencias difíciles a lo largo de la vida.

Las intervenciones de prevención del suicidio podrían funcionar para reducir la discriminación por edad, ya que la internalización por parte de los adultos mayores de las percepciones negativas sobre el envejecimiento transmitidas por la sociedad y los medios de comunicación, aumentan la sensación de que su vida no importa y ya no vale la pena vivir. Por lo tanto, se necesitan intervenciones para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, especialmente a través del desarrollo de habilidades sociales que fomenten contactos humanos significativos.

## ¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER?

Como en otros grupos de edad, los adultos mayores necesitan ser útiles para su comunidad, y que otros confíen en ellos, se preocupen por ellos, y estén interesados en lo que piensan/quieren. Necesitan sentir que son importantes para los demás.

**TÚ TAMBIÉN PUEDES AYUDAR A CREAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA ACCIÓN.**  
**TU PUEDES SER LA LUZ**

## ACTÚA

- Toma en serio el deseo de muerte y el deseo de morir de las personas mayores.
- Para detectar a personas mayores en riesgo de suicidio, presta especial atención al estrés producido por las enfermedades crónicas y la discapacidad funcional, al impacto de síntomas físicos en la calidad de vida, en los sentimientos de impotencia, desesperanza y en pensamientos de que no importan a los demás, y sentirse una carga.
- Deriva a personas mayores a recursos comunitarios que les pueden ayudar a mejorar su calidad de vida y su bienestar, y que a partir de allí recuperen su deseo de vivir.
- Como en otros grupos de edad, el suicidio en personas mayores casi nunca es racional, sino que está relacionado con la angustia.
- No tengas miedo de hablar con las personas mayores de la muerte y de morir. Y tampoco tengas miedo de preguntar por pensamientos de suicidio.

## RECURSOS

Hay información interesante en Internet sobre el suicidio en personas mayores como:

- [Suicide Prevention Resource Center](#)
- [Canadian Coalition for Seniors' Mental Health](#)
- [Suicide prevention among older adults. A guide for family members](#)

## ESTADÍSTICAS

- El suicidio es un problema global. El suicidio figura de forma habitual entre las 20 causas principales de muerte globalmente en todos los grupos de edad. Una de cada 100 muertes en todo el mundo es resultado del suicidio. Puede afectarnos a todos.
- La tasa de suicidio global es más del doble de alta entre hombres que en mujeres.
- Más de la mitad (58%) de todas las muertes por suicidio suceden antes de los 50 años.
- El suicidio ocurre en todas las regiones del mundo, aunque más de tres cuartas partes (77%) de los suicidios globales en 2019 tuvieron lugar en países de renta baja y media.
- El 10 de septiembre es el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (#WSPD). “Crear esperanza a través de la acción” anima a infundir confianza en todos nosotros; que nuestras acciones pueden proveer esperanza a aquellos que están luchando.

*Este documento es una adaptación realizada por el Programa de Salud Mental de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía y la Escuela Andaluza de Salud Pública de “Suicide Among Older People”, publicado en 2023 por International Association for Suicide Prevention (IASP). Disponible, junto a otros materiales de prevención de la conducta suicida, en <https://www.iasp.info/wspd/>.*

