

# El suicidio y la sobredosis accidental de drogas siguen siendo problemas importantes en Utah; sin embargo, ninguno ha aumentado desde el inicio de la pandemia de COVID-19\*

Aunque se observan aumentos en otros estados y a nivel nacional, los suicidios y las sobredosis de drogas no han aumentado en Utah durante la pandemia de COVID-19.

## Conclusiones principales

### MUERTE POR SUICIDIO

No hubo cambios en el número de habitantes de Utah que murieron por suicidio desde que comenzó la pandemia del COVID-19, desde marzo de 2020 hasta el 30 de junio de 2021. El número de habitantes de Utah que murieron por suicidio se mantuvo alto y no ha cambiado significativamente desde el 2015. Tampoco se observaron cambios en el número de habitantes de Utah que murieron por suicidio en ningún grupo de edad.

### INTENTO DE SUICIDIO

El número de habitantes de Utah que acudieron a una sala de emergencias por un intento de suicidio no fatal desde el 1 de enero de 2020 hasta el 28 de agosto de 2021 no cambió significativamente.

### IDEACIÓN SUICIDA

El número de habitantes de Utah que acudieron a una sala de urgencias por tener pensamientos suicidas no cambió significativamente entre enero de 2020 y agosto de 2021. Dentro de los grupos de edad, no hubo cambios estadísticamente significativos en el número de habitantes de Utah que acudieron a una sala de urgencias por tener pensamientos suicidas.

### USO DE SERVICIOS DE CRISIS

El número de habitantes de Utah que llaman a la Línea de rescate para la prevención del suicidio sigue aumentando, con una tendencia establecida desde el comienzo del 2019, al menos, un año antes del inicio de la pandemia de COVID-19. El número de personas que utilizaron SafeUT en el 2020 y el 2021 es similar a las tendencias del 2019.

### MUERTE POR SOBREDOSIS DE DROGA

El número de habitantes de Utah que murieron por sobredosis accidentales de drogas y no determinadas no cambió significativamente entre enero de 2018 y mayo de 2021. El número de muertes por grupo de edad no cambió significativamente entre el 1 de enero de 2018 y el 31 de marzo de 2021.

### SOBREDOSIS DE DROGA NO FATAL

El número total de habitantes de Utah que acudieron a una sala de urgencias por cualquier sobredosis de drogas no fatal no cambió significativamente entre enero de 2020 y agosto de 2021. No se observaron cambios en el número de personas que acudieron a una sala de emergencias por una sobredosis de drogas dentro de cualquier categoría de edad.

\* El inicio de la pandemia de COVID-19 en Utah se produjo en marzo de 2020.

## Puntos Clave

- El número de habitantes de Utah que mueren por suicidio o sobredosis accidental de drogas sigue siendo alto, pero no ha habido cambios estadísticamente significativos en el número de muertes desde marzo de 2020, el inicio de la pandemia en Utah.
- Las tendencias relacionadas con el suicidio y las sobredosis de drogas en Utah no siempre siguen las tendencias nacionales. Por ejemplo, los CDC recientemente informaron de un aumento del 51% en los intentos de suicidio entre jovencitas adolescentes de 12 a 17 años entre enero y marzo de 2021 (1). Si bien se observó un aumento en Utah entre los adolescentes durante el mismo período de tiempo, este aumento sigue los patrones usuales durante el invierno. Los intentos de suicidio reportados a las salas de urgencias entre jovencitas adolescentes se redujeron drásticamente en los meses de primavera y verano, de nuevo, siguiendo los patrones usuales.
- La respuesta común a múltiples factores de estrés y crisis es la resistencia y la recuperación; la mayoría de las personas viven y superan eficazmente las crisis, las enfermedades mentales graves y las circunstancias sumamente difíciles.
- Es fundamental que las personas que atraviesan problemas emocionales, mentales o de consumo de sustancias reciban atención a tiempo.
- Se puede buscar ayuda profesional de forma segura. Muchos proveedores tienen la posibilidad de reunirse con los pacientes de forma virtual y los establecimientos de salud están tomando precauciones para evitar la propagación del COVID-19.

Solicite ayuda para usted o para alguien que le preocupa:

**800-273-TALK (8255)**

o encuentre más recursos en

[liveonutah.org/es/](https://liveonutah.org/es/) o

[coronavirus.utah.gov/salud-mental](https://coronavirus.utah.gov/salud-mental)

## Conozca los signos del suicidio: puede salvar una vida

Las consecuencias a largo plazo de la pandemia sobre la salud mental, el suicidio y el abuso de sustancias tardarán en comprenderse. Este informe no representa completamente la amplitud del impacto en los habitantes de Utah: muchos se han enfrentado a la inseguridad financiera, la pérdida de empleo, la inestabilidad de la vivienda, los desafíos relacionados con la escuela, los problemas para conectarse con la familia y los amigos, y los elevados problemas de salud relacionados con el virus, entre otros.

**Podemos hacer frente a las circunstancias difíciles que nos rodean. Conozca las señales de advertencia del suicidio:**

- Hablar de suicidio o muerte
- Aumento en el uso de sustancias, incluyendo el alcohol y las drogas
- Retirarse o aislarse de los amigos y la familia
- Cambios inesperados e inexplicables en el sueño, el apetito, el estado de ánimo o las actividades cotidianas
- Regalar posesiones preciadas
- Buscar medios letales (armas de fuego, medicamentos) o buscar métodos de suicidio en línea
- Estar irritable o enfadado la mayor parte del tiempo
- Inicio de la depresión o la ansiedad, o cambios en los trastornos mentales existentes.
- A pesar que estos tiempos son difíciles, HAY ESPERANZA. Todos tenemos la oportunidad de ACTUAR para prevenir las muertes por suicidio.

### Más información sobre cómo prevenir el suicidio:

Visite [liveonutah.org/es/](https://liveonutah.org/es/) o  
escanee este código con la  
cámara de su smartphone o  
tableta.



## Conozca los signos de la sobredosis de drogas: puede salvar una vida

Si usted o alguien cercano está sufriendo una sobredosis, llame al 911 de inmediato y, si es posible, administre naloxona (también conocida como Narcan). El tratamiento inmediato puede salvar la vida de alguien. Los síntomas de una sobredosis pueden variar en base a la droga que la persona haya tomado.

### Los signos de sobredosis por opioides incluyen:

- Pupilas pequeñas y puntiagudas
- Uñas y labios de color azul o morado
- No se despierta o cuerpo flácido
- Respiración superficial o detenida
- Ruidos de gorgoteo o asfixia
- Latidos del corazón rápidos, lentos o erráticos

### Los síntomas de otras sobredosis incluyen:

- Dolor torácico intenso
- Convulsiones
- Dolor de cabeza intenso
- Delirio
- Agitación o ansiedad extremas
- Alteraciones de la temperatura corporal normal (sensación de mucho calor o mucho frío)
- Cambios en el color de la piel (la persona puede tener un tinte azulado en la piel si se ha utilizado un depresor respiratorio o tener un color de piel rojo o sonrojados tras una sobreestimulación cardiovascular)

**Cualquier persona puede sufrir una sobredosis, especialmente aquellos que consumen drogas por primera vez o que lo hacen después de un periodo sin consumirlas. Para prevenir una sobredosis existen estrategias sencillas:**

- Participar en actividades de reducción de daños, como los servicios de intercambio de jeringas. Obtenga más información en [utahharmreduction.org/](http://utahharmreduction.org/).
- Si usted consume drogas, siga los procedimientos de reducción de daños:
  - No consumir drogas cuando esta solo.
  - Si es posible, evite mezclar medicamentos, ya que esto aumenta el riesgo de sobredosis.
  - Consiga tiras reactivas de fentanilo y analice sus medicamentos en busca de fentanilo.
  - Vaya despacio.
  - Lleve consigo naloxona y sepa cómo utilizarla.
  - Obtenga más información en [naloxone.utah.gov](http://naloxone.utah.gov).

**Las estrategias específicas para prevenir una sobredosis de opioides con receta médica incluyen:**

- Hable con su médico sobre las alternativas a los opioides recetados.
- Nunca comparta sus opioides recetados con nadie.
- Guarde los opioides recetados fuera del alcance de los niños, con la etiqueta pegada y con la tapa a prueba de niños asegurada.
- Deseche adecuadamente todos los opioides recetados que no haya utilizado o que hayan caducado. Lleve los opioides de venta con receta no utilizados a un lugar de recolección permanente o a un evento de entrega. Obtenga más información en [www.useonlyasdirected.org](http://www.useonlyasdirected.org) y <https://knowyourscript.org/>.
- Sepa cuáles son los opioides más comunes y conozca los riesgos: dependencia, adicción o sobredosis.
- Obtenga más información en [www.opidemic.org](http://www.opidemic.org).

**Encontrar ayuda y  
recursos para el consumo  
de drogas:**

Llame al 2-1-1. Visite  
<https://211utah.org> o escanee este  
código con la cámara de su  
smartphone o tableta.

