

Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio

Iniciando la conversación

Consejo mensual de bienestar

Tómate un momento para conectar de manera genuina contigo mismo y con los demás. Preguntar a alguien cómo está realmente —y escuchar sin juzgar— puede marcar una gran diferencia. No necesitas tener respuestas ni soluciones; estar presente y demostrar que te importa puede ayudar a reducir el aislamiento y fortalecer la conexión, lo que puede apoyar la prevención del suicidio.*

Información de bienestar

Hablar sobre la salud mental y el suicidio no aumenta el riesgo. Las investigaciones muestran que las conversaciones abiertas y empáticas pueden ayudar a reducir el estigma y hacer más probable que una persona busque apoyo. A veces, una sola conversación honesta puede marcar una verdadera diferencia.

Lo que debes saber

Conoce las señales de advertencia. Las señales de advertencia del suicidio pueden aparecer en lo que una persona dice, cómo se siente o cómo se comporta. Estas pueden incluir hablar sobre querer morir o sentirse sin esperanza, expresar dolor emocional intenso, aislarse de los demás, cambios drásticos en el estado de ánimo, aumento en el consumo de alcohol o drogas, o cambios importantes en el sueño, el comportamiento o las rutinas.

Las señales de advertencia pueden aparecer de manera repentina o estar relacionadas con un evento estresante o una pérdida. **Las señales siempre deben tomarse en serio.** Reconocer estas señales y responder con cuidado —escuchando, acompañando y conectando a la persona con opciones de apoyo— puede ayudar a salvar vidas.*

EFEMÉRIDES DE BIENESTAR*

- Mes de concientización sobre la prevención del suicidio
- Mes de **Más Frutas y Verduras®**
- Mes del envejecimiento saludable
- Mes nacional de concientización sobre la obesidad infantil
- Mes nacional de concientización sobre la anemia falciforme
- Mes de concientización sobre los cánceres de la sangre
- Mes de concientización sobre el cáncer infantil
- Mes nacional de la educación en seguridad alimentaria
- Mes de concientización sobre el cáncer de ovario
- Mes de concientización sobre el cáncer de próstata

PRODUCTOS DE TEMPORADA

- **Manzanas** – Apoyan la salud del corazón*
- **Aguacates** – Contienen grasas saludables*
- **Brócoli** – Apoya el sistema inmunológico*
- **Camote (batata)** – Apoya los niveles de energía*
- **Betabel (remolacha)** – Apoya la presión arterial*

*FUENTE SOBRE EL CONSEJO MENSUAL DE BIENESTAR E INFORMACIÓN SOBRE BIENESTAR: Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales. **Mes de la Prevención del Suicidio**. Consultado el 10 de abril de 2026.

*FUENTE DE LO QUE DEBE SABER: Instituto Nacional de Salud Mental. **Señales de advertencia del suicidio**. 2025. Consultado el 10 de abril de 2026.

*FUENTE SOBRE LAS CONMEMORACIONES DE BIENESTAR: SOPHE. **Conmemoraciones nacionales de salud**. Consultado el 10 de abril de 2026.

*FUENTE DE MANZANAS Y AGUACATES: Bailey, M. M. Centro para la Ciencia en el Interés Público. 30 de agosto de 2024.

¿Qué está en temporada?: Guía de productos de septiembre. Consultado el 10 de abril de 2026.

*FUENTE DE BRÓCOLI, CAMOTES Y BETABEL: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. **Productos de otoño**. Consultado el 10 de abril de 2026.

Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio

Iniciando la conversación

Lo que debes saber (continuación)*

Ayuda para ti. Hablar con alguien sobre tus pensamientos y emociones puede ayudarte a salvar tu vida. Existen pasos que puedes tomar para mantenerte a salvo durante una crisis. Llama o envía un mensaje de texto al **988** en cualquier momento, o chatea en línea con la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis 988](#).

Buscar ayuda es una señal de fortaleza. También puedes visitar [FindSupport.gov](#) para encontrar apoyo y recursos sobre:

- Apoyo de bajo costo o sin costo
- Cómo pedir ayuda
- Información sobre tratamientos

Ayuda para alguien que conoces. Aprende a reconocer las señales de advertencia cuando alguien está en riesgo y qué pasos puedes seguir para apoyarlo. Aprende a hablar sobre la salud mental para poder conversar con un ser querido que podría estar experimentando cambios emocionales.

Si crees que alguien puede estar en peligro de suicidio:

- **Llama al 911** si existe peligro inmediato de que se haga daño.
- **Llama o envía un mensaje de texto al 988** para comunicarte con un consejero de crisis capacitado.
- **Pregunta directamente** si está pensando en suicidarse o en hacerse daño. Esto no provocará la idea ni aumentará el riesgo.
- **Escucha** sin juzgar y demuestra que te importa.
- **Permanece con la persona** o asegúrate de que esté en un lugar privado y seguro con alguien de confianza hasta que llegue más ayuda.
- **Retira cualquier objeto** que pueda ser utilizado para un intento de suicidio.



Promover el Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio es una oportunidad para enfocarnos en la esperanza, la conexión y el cuidado entre unos y otros. Al compartir información, fomentar conversaciones abiertas y resaltar los recursos disponibles, podemos ayudar a crear una cultura donde las personas se sientan vistas, apoyadas y seguras al pedir ayuda. Los esfuerzos de concientización nos recuerdan que **la salud mental es tan importante como la salud física**, y que acciones pequeñas —como preguntar cómo está un compañero o compartir recursos— pueden marcar una diferencia significativa. Juntos, podemos reducir el estigma, fortalecer la comprensión y reforzar un mensaje importante: **nadie está solo y siempre hay ayuda disponible.**

*FUENTE PARA LO QUE DEBE SABER: Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. 27 de agosto de 2024. [Prevención del suicidio](#). Consultado el 10 de abril de 2026.

Aetna es la marca comercial utilizada para los productos y servicios proporcionados por una o más de las empresas del grupo de compañías de Aetna, incluyendo Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

Este mensaje se proporciona únicamente con fines informativos, no constituye asesoramiento médico y no pretende sustituir la atención médica adecuada brindada por un médico. Se considera que la información es exacta a la fecha de su elaboración; sin embargo, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes Aetna®, visite [Aetna.com](#).

Los enlaces a sitios web externos se proporcionan únicamente para su información y conveniencia y no implican ni significan que Aetna® respalde el contenido de dichos sitios web enlazados o los servicios de terceros. Aetna no tiene control sobre el contenido o los materiales que estos contengan. Por lo tanto, Aetna no ofrece garantías ni declaraciones, expresas o implícitas, sobre dichos sitios web, los terceros que son propietarios y operadores de ellos, ni sobre la información y/o la idoneidad o calidad de los productos que contienen. Para obtener más información sobre los planes Aetna®, visite [Aetna.com](#).

Ensalada de espinaca y manzana*

Ingredientes

- 4 tazas de hojas de espinaca
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 ½ cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ de taza de cebolla morada (picada)
- 1 manzana mediana (ácida, cortada en trozos pequeños)
- ¼ de taza de pasas (o arándanos secos)



Instrucciones

1. Lava bien la espinaca. Sécala con toallas de papel o usando una centrifugadora de ensaladas.
2. Desgarra la espinaca en trozos pequeños y colócala en un tazón grande. Reserva.
3. En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el vinagre, el azúcar y la sal.
4. Agrega la manzana, la cebolla y la fruta seca a la mezcla y revuelve para cubrir la manzana. Deja reposar 10 minutos.
5. Combina todos los ingredientes en el tazón grande con la espinaca y sirve.
6. Refrigerera las sobras.

Consejos

- La espinaca y la mezcla de aceite/vinagre pueden prepararse con anticipación y almacenarse por separado en el refrigerador.
- Para evitar que la manzana se oxide, agrégala primero a la mezcla de aceite y vinagre y arma la ensalada justo antes de servir.
- Para una comida completa, agrega rebanadas de pechuga de pollo horneada o asada. Acompaña con pan integral y un vaso de leche descremada.
- Agrega queso feta o nueces para más sabor.

*FUENTE DE LA RECETA: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. [Ensalada de espinaca y manzana](#). Consultado el 10 de abril de 2026..

Aetna es la marca comercial utilizada para los productos y servicios proporcionados por una o más de las empresas del grupo de compañías de Aetna, incluyendo Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

Este mensaje se proporciona únicamente con fines informativos, no constituye asesoramiento médico y no pretende sustituir la atención médica adecuada brindada por un médico. Se considera que la información es exacta a la fecha de su elaboración; sin embargo, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes Aetna®, visite [Aetna.com](#).

Los enlaces a sitios web externos se proporcionan únicamente para su información y conveniencia y no implican ni significan que Aetna® respalde el contenido de dichos sitios web enlazados o los servicios de terceros. Aetna no tiene control sobre el contenido o los materiales que estos contengan. Por lo tanto, Aetna no ofrece garantías ni declaraciones, expresas o implícitas, sobre dichos sitios web, los terceros que son propietarios y operadores de ellos, ni sobre la información y/o la idoneidad o calidad de los productos que contienen. Para obtener más información sobre los planes Aetna®, visite [Aetna.com](#).

