

DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El 10 de septiembre se conmemora el Día Mundial para la prevención del Suicidio, se conmemora anualmente el 10 de septiembre y para el 2023 es organizado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) y avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), tiene el objetivo general de crear conciencia acerca de la prevención del suicidio en todo el mundo, (OPS, 2022).

La finalidad de este día es crear conciencia sobre la prevención del suicidio en todo el mundo, y así poder detectar factores de riesgo y el seguimiento en casos presentes, así como el fomento y la promoción de la salud mental.

Se estima que las familias del mundo, una de cada 100 muertes se debe a esta condición, lo cual genera gran impacto. De acuerdo con el informe mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año ocurren cerca de 700 mil suicidios.

Esta es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años y el 77 % de los casos se produce en países con ingresos bajos y mediano, (Comisión Nacional de Derechos Humanos, s.f.).

El suicidio es un fenómeno complejo en el que intervienen todo tipo de factores tales como: psicológicos, ambientales, sociales y biológicos. A continuación, se muestran las posibles señales que involucran la conducta:

- Sentirse o tener la apariencia de sentirse atrapado o desesperanzado.
- Sentir dolor emocional intolerable.
- Sentirse preocupado por la violencia, la muerte o morir.
- Tener cambios de humor, ya sea de felicidad o tristeza.
- Hablar de venganza, culpa o vergüenza.

- Experimentar agitación o un altísimo nivel de ansiedad.
- Experimentar cambios en los patrones de personalidad, rutina o sueño.
- Aumentar el consumo de drogas o alcohol.
- Participar en conductas de riesgo, como conducir descuidadamente o consumir drogas.
- Poner sus asuntos en orden y regalar sus cosas.
- Conseguir un arma de fuego o sustancias que podrían acabar con una vida.
- Experimentar depresión, ataques de pánico o trastornos de la concentración.
- Aislarse de los demás.
- Hablar sobre ser una carga para otros.
- Experimentar agitación psicomotora, como caminar o retorcerse las manos.
- Despedirse de otros como si no los fuera a volver a ver.
- Ya no poder disfrutar las actividades que solían ser placenteras, como comer, hacer ejercicio, interacción social o las relaciones sexuales.
- Expresar remordimiento severo y autocrítica.
- Hablar de suicidio o de morir.
- Lamentar estar vivo o haber nacido.

Es importante mencionar que en la mayoría de los casos que se presentan, tienen como antecedentes problemas económicos, personas con problemas de depresión derivado enfermedades terminales. Es de suma importancia estar atentos a cualquier síntoma que se muestre y acudir con las y los especialista de la salud mental, existen instituciones de carácter público y privado que ayudan a las personas que lo necesiten como:

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2023) brinda servicios de salud mental y cuenta con Orientación Médica Telefónica en el número 800-2222-668 Opción 4 con atención de lunes a viernes 8:00 a 20:00 h.



¡RECUERDA LA PREVENCIÓN LA HACEMOS TODAS Y TODOS!

Centro de Prevención del Delito del Secretariado Ejecutivo del Sistema Estatal de Seguridad Pública
Twitter: @CPDedomex
Facebook: Centro de Prevención del Delito del Estado de México.

Llamar a la Línea de la Vida al 800 911 2000

Otras maneras de apoyo inmediato son: Chat de Confianza del Consejo Ciudadano. Programa ¡Sí a la Vida! Atención las 24 hrs del día los 365 días del año 55-55-33-55-33.

Referencias

- Comisión de Derechos Humanos. (s.f.). Obtenido de CNDH: <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-1> gov.mx. (13 de enero de 2021). Obtenido de gov. mx: <https://www.gob.mx/salud/prensa/014-linia-de-la-vida-ayuda-profesional-para-personas-con-depresion>
- MedicalNewxToday. (21 de agosto de 2021). Obtenido de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ideacion-suicida>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). Obtenido de OPS: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-prevencion-suicidio-2022>