

# 10 de Septiembre

## DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



# ¿Qué es el suicidio?

**Es el acto voluntario de quitarse la vida.**

La Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM) refiere que en México el suicidio se cuadruplicó en solo tres décadas.

La ideación y conducta suicida, no sólo ocurre en **adultos**, sino también en **adolescentes y niños**. Frecuentemente se asocian a un trastorno mental diagnosticable y tratable.

Sin embargo la OMS, señala que el 80% de los suicidios son prevenibles, porque...

***7 de cada 10 personas que se suicidan ó lo intentan, comunicaron esta idea en los últimos 7 días antes de cometerlo.***



# ¿ Por qué elegir vivir?

- Porque eres una persona importante.
- Tus mejores momentos en la vida aún están por venir.
- Hay muchas personas que te aman.
- Alguien necesita de tu ayuda.
- Tu familia confía en ti.
- Eres ejemplo para tus hijos o para tus hermanos.



# ¡Signos de Alerta!

- ❖ Cambios de personalidad, en el comportamiento, en patrones de sueño y alimentación.
- ❖ Pérdida de interés en ciertas actividades placenteras.
- ❖ Temor a perder el control.
- ❖ Sentimientos abrumadores de culpabilidad
- ❖ Vergüenza y odio de sí mismo.
- ❖ Pérdida de la fe y esperanza en el futuro.
- ❖ Regalo de pertenencias favoritas.
- ❖ Consumo de alcohol o drogas.
- ❖ Pesadillas.

# FACTORES DE RIESGO DEL SUICIDIO

- ❖ Pérdida reciente
- ❖ Pérdida del empleo
- ❖ Pérdida de padres en infancia
- ❖ Inestabilidad familiar
- ❖ Desesperanza



- ❖ Depresión
- ❖ Ansiedad
- ❖ Esquizofrenia
- ❖ Enfermedad bipolar
- ❖ Alcoholismo y consumo de drogas



## OTROS:

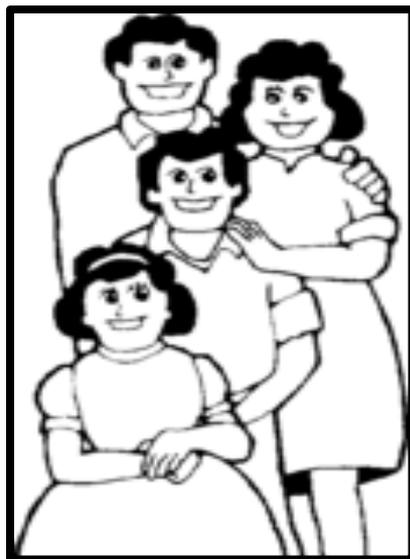
- ❖ Vivencia de haber sido abusado(a) sexualmente.
- ❖ Ser impulsivo; tener niveles altos de agresión y enojo.
- ❖ Baja autoestima; tener un estilo de pensamiento con tendencias a resaltar los aspectos negativos.
- ❖ No vivir con la familia o no contar con alguien.
- ❖ Falta de habilidades para resolver conflictos.
- ❖ Exposición a violencia familiar o social, etc...
- ❖ Intentos previos.





# Nota importante

Una de las causas del suicidio en adolescentes es la **falta de habilidades** para manejar las emociones y para afrontar y resolver problemas, por ello:



En los adultos, el **estado civil** influye en ocasiones para una decisión del suicidio, tales como: viudez, divorcio, separación, soltería, casados, etc

De igual forma las **enfermedades discapacitantes**, dolorosas, terminales, así como la depresión.

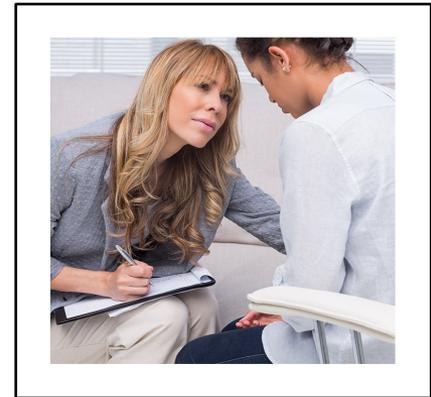
Por ello:

La atención, confianza y una buena convivencia dentro de la familia es fundamental.

# ¿ Qué hacer cuando escucho que alguien se quiere quitar la vida?

Cuando una persona manifiesta ideas de muerte o de quitarse la vida, hay que **tomarlo en serio, escúchelo y no tema hablar del tema, acompáñelo** a pedir apoyo profesional y de ser posible avisar a un familiar.

**ESTO ES ALGO QUE NO SE DEBE GUARDAR COMO UN SECRETO!!!!**



# ¿A dónde acudir?

De contar con Seguro Popular acude a tu Centro de Salud más cercano con el Médico, quien de ser necesario te canalizará con un especialista. De lo contrario a tu derechohabencia del ISSSTE y/o IMSS.

**¿ Necesitas mas información?. Comunícate a:**

(777) 310-38-22

[saludmental.morelos@ssm.gob.mx](mailto:saludmental.morelos@ssm.gob.mx)

