

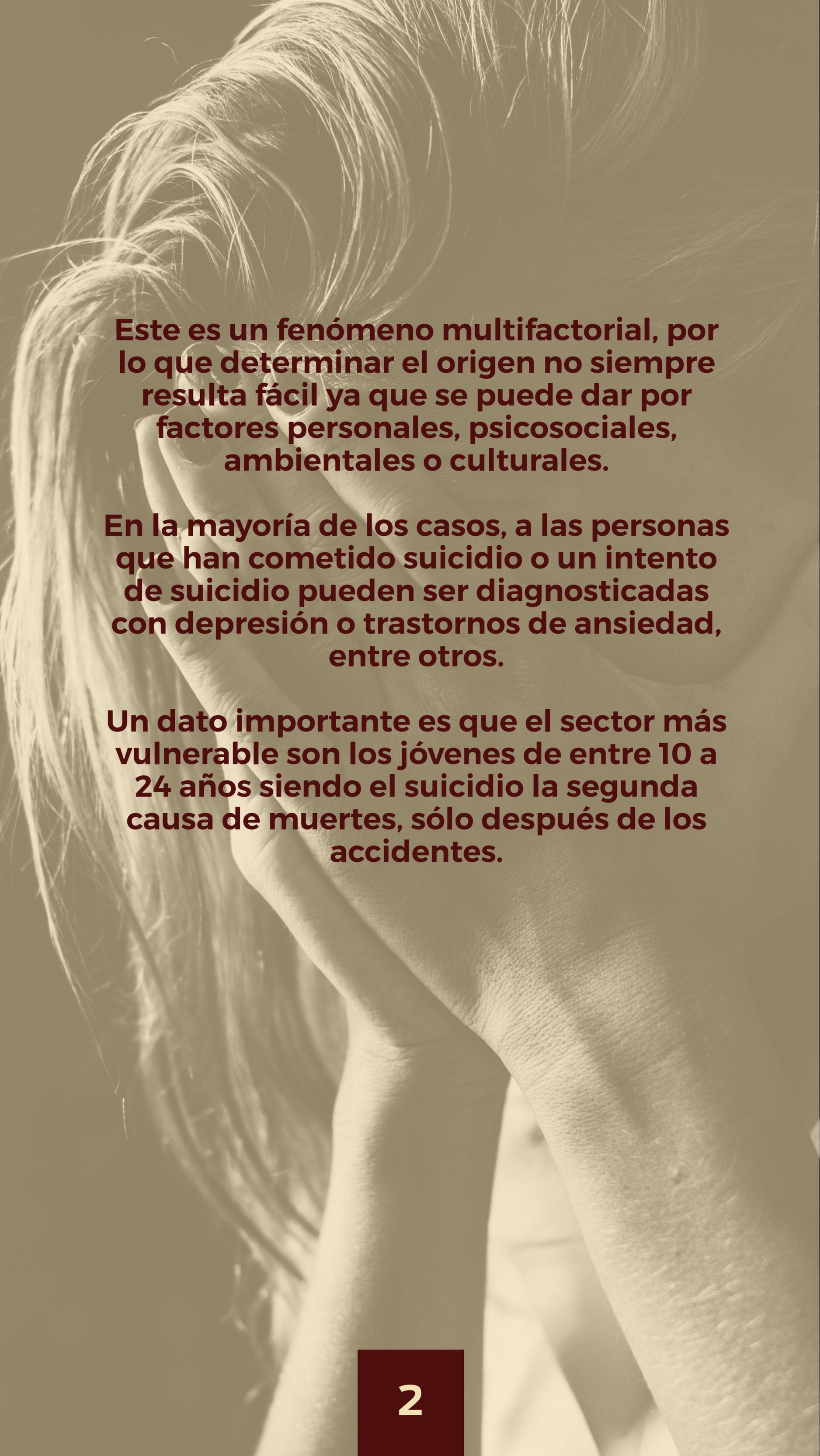


PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

CÓMO AYUDAR A
QUIEN LO NECESITA

MANUEL
DOBLADO

El suicidio es uno de los más grandes problemas en salud pública a nivel mundial de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y en México aumentan los casos año con año.



Este es un fenómeno multifactorial, por lo que determinar el origen no siempre resulta fácil ya que se puede dar por factores personales, psicosociales, ambientales o culturales.

En la mayoría de los casos, a las personas que han cometido suicidio o un intento de suicidio pueden ser diagnosticadas con depresión o trastornos de ansiedad, entre otros.

Un dato importante es que el sector más vulnerable son los jóvenes de entre 10 a 24 años siendo el suicidio la segunda causa de muertes, sólo después de los accidentes.

Tan sólo en 2019, en Guanajuato se registraron más de 350 casos de suicidio consumado y especialistas preveen un aumento para este 2020 en todo el mundo el cual podría darse por la actual situación de la pandemia mundial. Cabe resaltar que en el estado, los municipios que registran mayor número de casos son León, Celaya, Guanajuato, Irapuato, Valle de Santiago, Apaseo el Grande, Cortazar y Juventino Rosas.

Desde este punto se busca concientizar sobre la importancia de crear redes de protección de la salud mental en todos los ámbitos para lograr la prevención, iniciando con la familia hasta los grupos de amistades y la sociedad en general. La prevención de conductas suicidas es un compromiso de toda la sociedad.

En nuestro estado se cuenta con el Centro de Atención Telefónica para Crisis Psicológica el cual detecta de manera oportuna a personas con ideación o riesgo suicida y promueve, en caso de ser necesario, la movilización de cuerpos de urgencias. Si tú o algún conocido se siente en crisis o desean más información, se pueden comunicar al teléfono **800 290 00 24** las 24 horas del día los 365 días del año o pueden chatear con un especialista entrando a **DINAMICAMENTE.MX**

¿Cómo puedo identificar una conducta suicida?

El prestar atención a nuestros seres queridos y personas cercanas es esencial para la prevención del suicidio. La **Secretaría de Salud de Guanajuato** nos comparte una lista de síntomas que te pueden ayudar a detectar una conducta suicida.

- **Se aleja de amigos y familia**
- **Descuida su aspecto personal**
- **Abuso de alcohol y/o consumo de drogas**
- **Pierde interés por actividades que realizaba de forma regular**
- **Manifiesta emociones que se relacionan con huir o escapar**
- **Cambia sus hábitos alimenticios**
- **Presenta alteraciones del sueño**

MANUEL
DOBLADO

Pon atención a las señales de alarma

Es posible que alguien cercano esté enviando señales de alarma, te compartimos cuáles son y así puedas identificarlas:

- **Se aleja de las personas**
- **Habla de la muerte como una forma de terminar con el sufrimiento**
- **Se despide de sus seres queridos**
- **Expresa comentarios fatalistas como “tengo ganas de acabar con todo” o “quisiera morirme”**
- **Dice que no encuentra salida ni solución a sus problemas**
- **Regala sus pertenencias**

MANUEL
DOBLADO

ESTAMOS CONTIGO

Si tú o un conocido cree estar en una situación como esta, **PIDE AYUDA**. Platica con tu familia o algún amigo, o llámanos al **800 290 00 24** en el Centro de Atención Telefónica para Crisis Psicológica. Recuerda que también puedes entrar a **DINAMICAMENTE.MX** y chatear con uno de nuestros expertos.

**Juntos es más fácil
y podemos lograrlo.**

Trabajando juntos

Es Posible

Fuentes:

Secretaría de Salud de Guanajuato

(<https://boletines.guanajuato.gob.mx/2019/09/04/en-septiembre-intensificamos-acciones-para-la-prevencion-del-suicidio-en-los-46-municipios-del-estado-no-estas-solo-en-ssg-estamos-con-tigo-llama-si-necesitas-ayuda-%EF%B8%8F-800-29000/>)

(<http://dinamicamente.mx/covid/articulos-de-ayuda/afrentamiento-psicologico/afrentamiento-psicologico-contingencia>)

Excélsior

(<https://www.excelsior.com.mx/nacional/las-muertes-de-la-tristeza-las-cifras-del-suicidio-en-mexico/1335558>)

Milenio

(<https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/secretaria-salud-guanajuato-red-salud-mental>)

(<https://www.youtube.com/watch?v=P69IK4CyZfs>)

www.cdmanueldoblado.com.mx



Manuel Doblado



@manuel.doblado

