

*“Crear esperanza a través de la acción”*



Día mundial de la  
**prevención  
del suicidio**

**10 de septiembre**



## Índice

- I.** Introducción
- II.** Factores de riesgo
- III.** Factores protectores
- IV.** Datos sobre el suicidio en México
- V.** COVID-19 y el suicidio
- VI.** Factores de riesgo y señales de alarma en estudiantes
- VII.** ¿Qué hacer en casos de emergencia?
- VIII.** Centro de Atención Ciudadana la Línea de la Vida
- IX.** Referencias bibliográficas



## I Introducción

*Las personas que cuentan con mayores recursos psicológicos internos, así como externos (apoyo de la familia y grupo de amigas y amigos), tienen más posibilidad de enfrentar exitosamente las situaciones adversas.*

El suicidio es el acto por el que una persona, deliberadamente, se provoca la muerte. Se ha documentado que cada año, cerca de 703 mil personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo.

El suicidio es un fenómeno de origen multifactorial, que resulta de una compleja interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales. Los trastornos mentales son un importante factor de riesgo de suicidio en países como el nuestro. Se estima que las dos terceras partes de quienes se quitan la vida sufren depresión y que los familiares de las personas que fallecen por suicidio tienen un riesgo más elevado que el resto de la población, de presentar algún comportamiento suicida.

El fenómeno del suicidio es una tragedia que afecta a familias, comunidades y países, y afecta a las personas cercanas a quien falleció por esta causa. Si bien, el suicidio puede ocurrir en cualquier etapa de la vida, a nivel mundial durante 2019 fue la cuarta causa de defunción en jóvenes entre 15 a 29 años.



## II Factores de riesgo



- Entre los **factores de riesgo individuales** se encuentran:  
Intentos previos de suicidio, ideación suicida, uso y abuso de drogas y/o alcohol, aislamiento, soledad, enfermedades mentales (p.ej. depresión), confusión de identidad sexual, sentimientos de ineficacia, humillación, enfermedad terminal.
- Entre los **factores de riesgo familiares** están:  
Suicidio o intento de suicidio dentro de la familia, cambio en la estructura familiar (muerte, separación, divorcio), falta de unión familiar, historia familiar de uso de drogas y/o alcohol, falta de apoyo, expectativas poco realistas del padre o la madre sobre los hijos e hijas, interacciones violentas, padres/madres deprimidos(as), abuso físico, sexual y emocional.
- Entre los **factores de riesgo sociales** encontramos:  
Tabú y estigma alrededor del comportamiento suicida (intento suicida, ideación suicida y fallecimiento por suicidio), dificultad para buscar y recibir ayuda, falta de acceso a los servicios, acceso a medios letales, aislamiento social, intento suicida de un compañero(a) cercano(a), muerte inesperada, encarcelamiento, dolor crónico, problemas con la ley.



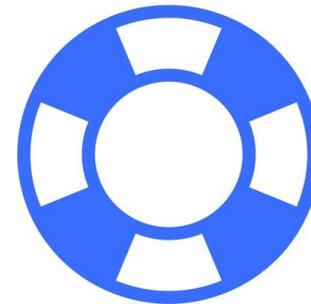
Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

### III Factores protectores

La Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio (American Foundation for Suicide Prevention [AFSP]), plantea los siguientes factores protectores:

- > Relaciones positivas con familiares, compañeros(as) y dentro de su comunidad
- > Recibir atención en salud mental efectiva
- > Habilidades y competencias para solucionar problemas

La investigación en materia de prevención del suicidio señala que las medidas protectoras comprenden una serie de actividades que van desde la provisión de las mejores condiciones posibles para la educación de las y los jóvenes, y las y los niños, el tratamiento eficaz de los trastornos mentales, hasta el control medioambiental de los factores de riesgo.



**American  
Foundation  
*for* Suicide  
Prevention**



## IV Datos sobre el suicidio en México

Con base en datos del INEGI (2021), del total de fallecimientos en el país (1 millón 93 mil 210), 8 mil 351 fueron por lesiones autoinflingidas (tasa de 6.5 por cada 100 mil habitantes). Mientras los hombres tienen una tasa de 10.9 suicidios por cada 100 mil, la tasa de defunciones a causa de suicidio es de 2.4 por cada 100 mil (mil 552).

Y se ha documentado que los hombres de 15 a 29 años son el grupo con mayor riesgo, debido a que ocurren 16.2 suicidios por cada 100 mil hombres entre estas edades.



**Tabla 1. Cinco principales causas de muerte en hombres y mujeres de 15 a 29 años**

N°	CAUSAS DE MUERTE	
	HOMBRES	MUJERES
1° lugar	Agresión (homicidios)	COVID-19
2° lugar	Accidentes	Agresión (homicidios)
3° lugar	Lesiones autoinflingidas intencionalmente (suicidios)	Accidentes
4° lugar	COVID-19	Tumores malignos
5° lugar	Tumores malignos	Lesiones autoinflingidas intencionalmente (suicidios)



## V COVID-19 y el suicidio

El suicidio es una problemática grave de salud pública en México y en el mundo. La instauración de la enfermedad por COVID-19 trajo consigo muchos más desafíos que la enfermedad misma. La pandemia ha tenido implicaciones tan graves como la muerte de millones de personas en el mundo, el sufrimiento por la pérdida de un ser querido con las complicaciones concomitantes en la elaboración del duelo, la crisis económica y el desempleo.

Como resultado de la pandemia, se incrementó el número de personas con trastornos mentales, incluso en quienes ya los padecían, sus síntomas se exacerbaban con el confinamiento en todos los grupos de edad; esto ha llevado a un incremento del riesgo de suicidio. La inminente repercusión de los factores asociados a la enfermedad por COVID-19 con el suicidio generó la alerta de especialistas alrededor del mundo, quienes advirtieron del probable incremento en la conducta suicida durante la crisis sanitaria.





Secretaría  
de Salud

Gobierno de Puebla

Con respecto a la atención de casos Código 100, código con el que se le ha nombrado en la Secretaría de Salud en todo el país a aquellos casos en que se presenta comportamiento suicida; en algunos casos, la atención ha sido en tiempo real, pero en otros se ha podido llevar a cabo mediante primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis vía telefónica brindada por trabajadores de dependencias gubernamentales o a través de voluntarios de instituciones clínicas y educativas.



El confinamiento ha tenido un gran impacto en las vidas de las personas, en términos sanitarios, económicos, laborales y sociales. Resulta muy importante dar seguimiento a las enfermedades mentales, crisis de vida, ideación e intento de suicidio que se están presentando en diferentes sectores de la población como consecuencia de la COVID-19.



## VI FACTORES DE RIESGO Y SEÑALES DE ALARMA

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define los **factores de riesgo** como “indicadores de que alguien presenta un mayor riesgo de suicidio, pero es posible que no indique un peligro inmediato”.

Mientras que las **señales de alarma** son acciones y comportamientos inmediatos que hacen y/o dicen las personas que podrían indicar un riesgo inmediato de autolesión o suicidio.

Los factores de riesgo pueden aparecer en tres esferas:

- Personal. Hacen referencia a la subjetividad de la o el estudiante, por ejemplo: pensamientos suicidas o ideación suicida, trastornos del estado de ánimo, creer que vale poco como persona, etc.
- Relaciones. Hacen referencia a aquellos factores que la o el joven puede encontrar en sus relaciones sociales próximas, como la relación con su padre, madre y hermanos, amigos y el contexto escolar.
- Comunidad. Se refieren a los elementos que encuentran las y los jóvenes en los espacios que van más allá de la familia y el entorno escolar, por ejemplo: la colonia donde vive, las redes sociales, los medios de comunicación.



De la exploración del nivel de riesgo dependerá la vigilancia que se tendrá con la persona a la cual estamos brindando nuestra ayuda.

Al preguntar ¿has pensado cómo quitarte la vida?, si la respuesta es una de las siguientes:

- “Sí he pensado quitarme la vida, mi papá tiene un arma...”
- “Creo que puedo tomar pastillas...”
- “Pienso aventarme de un puente...”

**Con cualquiera de las respuestas anteriores o alguna similar, estamos ante una señal de alarma importante y no podrá dejar sola a la persona en ningún momento, tendrá que asegurarse de que los tutores, profesionales de la salud o alguna figura educativa acompañen en todo momento a la persona.**



**Tabla 2. Mitos y realidades sobre el suicidio.**

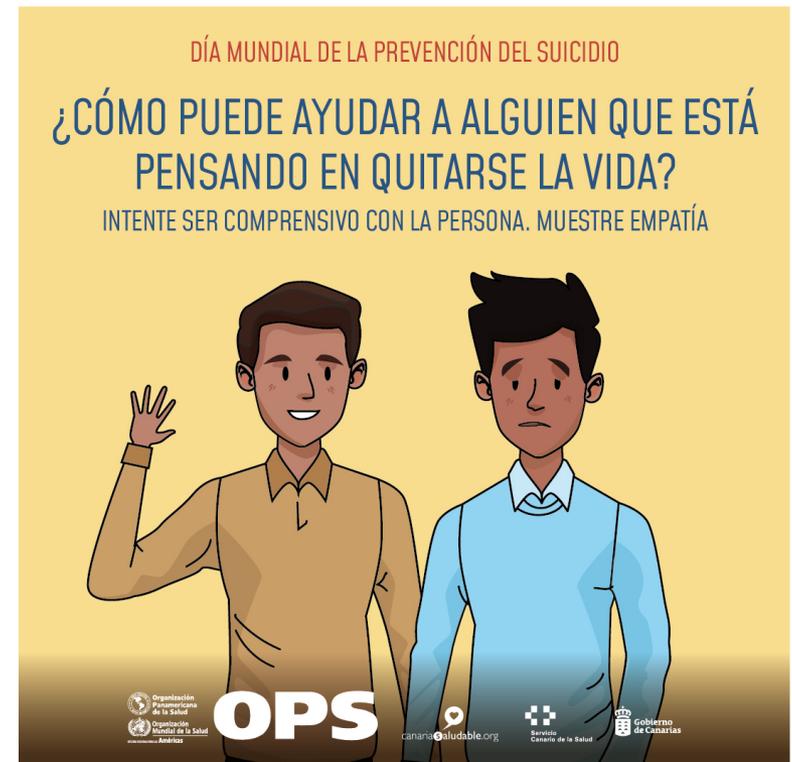
MITO	REALIDAD
Hablar del suicidio puede provocar suicidios.	Hablar del suicidio puede salvar la vida de una persona.
Si alguien ha intentado suicidarse, buscará intentarlo para el resto de su vida.	Si bien los intentos se pueden repetir, esto no quiere decir que la persona lo intentará hasta lograrlo, es importante no estigmatizar a quienes han tenido intentos de suicidio.
Solo las personas con trastorno mentales se suicidan.	Aunque ciertos trastornos del estado de ánimo pueden ser un factor de riesgo, no es necesario un diagnóstico clínico para que alguien muera por suicidio.
Las personas con ideas suicidas son peligrosas.	La idea de peligrosidad puede resultar en un estigma y hay que evitarlo.
Un verdadero suicida no avisa.	Las señales pueden ser muy sutiles, en forma de chiste, declaraciones abiertas, publicaciones en redes sociales pero también pueden simplemente no existir, aunque la posibilidad de que esto ocurra es baja.



## VII ¿QUÉ HACER EN CASOS DE EMERGENCIA? (parte 1)

**Si la persona ya ha realizado un intento de suicidio (en la escuela, en casa, o en cualquier otro espacio) se recomienda realizar lo siguiente:**

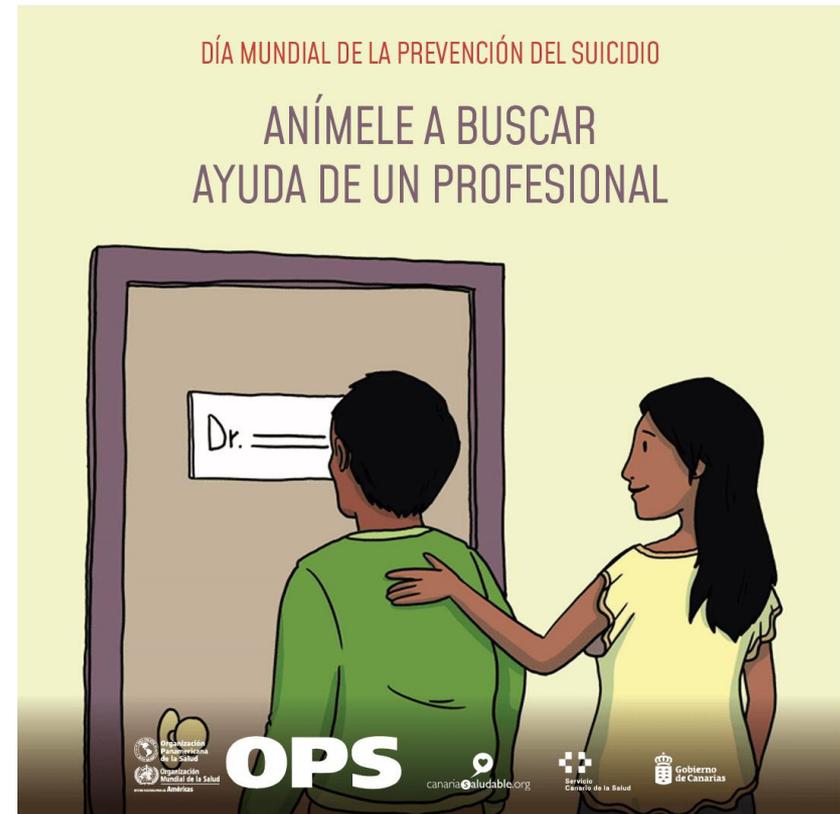
- Es de vital importancia que sea atendida(o) por un especialista, llame a emergencias y brinde toda la información que pueda a los profesionales de la salud.
- NO DEJE SOLA A LA PERSONA, es importante que alguien la acompañe al hospital.
- Si la persona ha ingerido algún tipo de insecticida, no provoque el vómito, esto podría generar un mayor daño.
- Si la persona ha sido internada, asegúrese de que en la habitación no existan elementos con los que se pueda infringir daño.
- Cuando la persona llegue a casa repita el punto anterior.





## VII ¿QUÉ HACER EN CASOS DE EMERGENCIA? (parte 2)

- El acompañamiento de un profesional de la salud es importante desde que aparecen los factores de riesgo; sin embargo, en casos donde ya se cometió un intento de suicidio, es aún más necesario.
- Cuando la persona regrese a casa o incluso a la escuela, haga preguntas de respuesta abierta, si la persona se muestra con ánimo de hablar con alguien de confianza, recuerde orientar la plática hacia la búsqueda de factores de protección.
- Cuando la persona regrese a casa o a la escuela, asigne a un personal que brinde seguimiento al progreso de la persona.
- Busque psicoeducación para los actores educativos y para la familia de la persona que ha intentado quitarse la vida.
- Ayude a la persona a desarrollar una rutina, esto facilitará que la persona sienta que las cosas regresan a la normalidad. Recuerde que la persona pasó por una experiencia traumática.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## IX Centro de Atención Ciudadana la Línea de la Vida

Línea de la Vida es un grupo de especialistas en atención a la salud mental que funciona a nivel nacional. Brinda atención personalizada a la población sobre los problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental.



**800 911 2000**

Completamente gratuito.

Trabaja para ti:

- Las 24 horas del día, los 365 días del año
- Personal especializado en salud mental
- Continuamente en capacitación sobre temas en salud mental
- Trabaja bajo un cuidado en pluralidad, equidad, diversidad e inclusión



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Directorio

Araceli Soria Córdoba

**Secretaria de Salud y Directora General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Mireya Montesano Villamil

**Subsecretaria de los Servicios de Salud Zona B  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Martha del Carmen Ulloa Peregrina

**Encargada de despacho de la Dirección de Atención a la Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Sandra Linares Sainos

**Encargada de despacho de la Dirección de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Claudia Salamanca Vázquez

**Subdirectora de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

**Elaborado por:**

Programa Estatal de Salud Mental

y

Departamento de Promoción de la Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla