



Imágenes: OPS

**10 de septiembre**

# DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

*“Crear **ESPERANZA** a través de la acción”*



**Gobierno de Puebla**  
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría de Salud**

  @SaludGobPue  [ss.puebla.gob.mx](http://ss.puebla.gob.mx)



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

- I. Introducción**
- II. Factores de riesgo**
- III. Factores protectores**
- IV. La COVID-19 y el suicidio**
- V. Recomendaciones para identificar estudiantes con posible riesgo suicida**
- VI. Recomendaciones para ayudar a una persona con intención suicida**
- VII. Mitos y realidades del suicidio**
- VIII. Línea Telefónica de Atención Psicológica**
- IX. Bibliografía**



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## I Introducción

*Las personas que cuentan con mayores recursos psicológicos internos, así como más recursos externos, como serían los de la familia y grupo de 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.

Cada año se suicidan casi un millón de personas, lo que supone una muerte cada 40 segundos.

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 parientes de los suicidas tienen un riesgo más elevado (hasta cinco veces más) de padecer tendencias al respecto.

En los últimos 45 años, las tasas de suicidio han aumentado en un 60% a nivel mundial. El suicidio es una de las tres primeras causas de defunción entre las personas de 15 a 44 años en algunos países y la segunda causa en el grupo de 10 a 24 años; y estas cifras no incluyen las tentativas de suicidio, que son hasta 20 veces más frecuentes que los casos de suicidio consumado.



## II Factores de riesgo



- > Entre los **factores de riesgo individuales** se encuentran:
  - > Previa tentativas de suicidio, ideación suicida, fascinación por la muerte, uso y abuso de drogas y/o alcohol, aislamiento, soledad, enfermedades psiquiátricas, confusión de identidad sexual, sentimientos de ineficacia, embarazo, humillación, enfermedad terminal.
- > Entre los **factores de riesgo familiares** están:
  - > Historia familiar de algún suicidio o intento de suicidio, cambio en la estructura familiar (muerte, separación, divorcio), falta de unión familiar, historia familiar de uso de drogas y/o alcohol, retiro de apoyo, expectativas paternalistas poco realistas, interacciones violentas, padres deprimidos, abuso físico, sexual y emocional.
- > Entre los **factores de riesgo sociales** encontramos:
  - > Tabú del tema, estigmatización de buscar ayuda, falta de acceso a los servicios, acceso a medios letales, aislamiento social, evento suicida de un compañero, muerte inesperada, encarcelamiento, niveles de alta presión, problemas con la ley.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

### III Factores protectores

La AFSP (American Foundation for Suicide Prevention), plantea los siguientes factores protectores:

- > Relaciones positivas con familiares, compañeros 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 los jóvenes 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 La COVID-19 y el suicidio

El suicidio es una problemática grave de salud pública en México y en el mundo. La instauración de la 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.

Otra cuestión muy importante han sido las enfermedades mentales que han surgido y que se han exacerbado 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 COVID-19 con el suicidio ha generado la alerta de especialistas alrededor del mundo, quienes advierten del probable incremento en la conducta suicida durante la crisis sanitaria.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

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 a través del **800 420 5782**, proporcionados por trabajadores de dependencias gubernamentales o a través de voluntarios de instituciones clínicas y educativas.

Se ha observado un incremento en las llamadas solicitando ayuda psicológica conforme los meses han avanzado. De esta forma, en julio de 2020 se ha recibido un mayor número de llamadas que en julio del año anterior. Las solicitudes de apoyo psicológico, requeridas por la persona afectada, o bien por alguien cercano –familiar o amigo– son por sentimientos de soledad y aislamiento, cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, tristeza, estrés, miedo, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, adicciones, episodios de violencia intrafamiliar, ruptura de relaciones de pareja, daño en las relaciones interpersonales, ideación suicida e intento de suicidio.

El confinamiento ha tenido un gran impacto en la vida 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 a causa de la COVID-19.





## V Recomendaciones para identificar estudiantes con posible riesgo suicida

Debe ser considerado seriamente cualquier cambio repentino o dramático que afecte el desempeño de una niña, niño o de un adolescente, su concurrencia al centro escolar o su comportamiento personal como:

- Falta de interés en las actividades cotidianas.
- Hablar sobre cometer suicidio.
- Ausencias inexplicadas, repetidas o inasistencia sin permiso.
- Descenso general en las calificaciones.
- Disminución del esfuerzo.
- Comportamiento inadecuado en la clase.
- Fumar excesivamente, beber o uso inadecuado de drogas, incidentes que conducen a violencia estudiantil o a intervención de la policía.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

Si estos signos fueran identificados por un profesor o consejero del colegio, se deberá llevar a cabo una evaluación del estudiante, ya que a menudo estos síntomas son indicación de una aflicción severa que puede conducir, en algunos casos, al comportamiento suicida.

Cuando se evalúe el riesgo de suicidio, deberá considerarse que estos problemas sugieren la presencia de múltiples factores que pueden converger y no solamente uno solo. En caso de sospecha de riesgo suicida, se debe referir a atención especializada: psicología y **paidopsiquiatría** en el caso de menores.

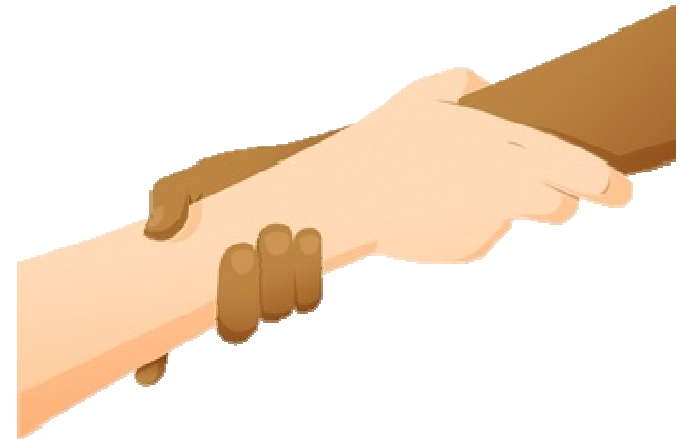




## VI Recomendaciones para ayudar a una persona con intención suicida

**De acuerdo a lo publicado por la OMS (2000), se recomienda lo siguiente:**

- El contacto inicial con la persona suicida es muy importante, por lo que es necesario ofrecerle la posibilidad de hablar tranquilamente en un sitio con razonable privacidad.
- Disponer del tiempo necesario para escucharle atentamente, lo cual es ya en sí mismo, un reductor del nivel de desesperación que el suicida siente.
- Es importante no minimizar sus problemas, no escandalizarse, mostrar respeto por las opiniones y valores de la persona y demostrar interés, preocupación y calidez.
- También es muy importante plantearle la necesidad de buscar ayuda especializada, ya que de acuerdo a la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (2013), 90% de la gente que muere por suicidio padece de una enfermedad psiquiátrica diagnosticable.
- Las estrategias que contemplan la restricción del acceso a métodos comunes de suicidio por ejemplo armas de fuego y sustancias tóxicas como plaguicidas, han demostrado ser eficaces para reducir las tasas de suicidio.





## VII Mitos y realidades del suicidio

La Federación Mundial para la Salud Mental (2010) nos advierte que existe gran variedad de mitos que dificultan la prevención y detección oportuna, tanto del suicidio, como de la ideación suicida. Dentro de los principales, se encuentran los siguientes:

### 1. La gente que habla de suicidio no lo comete.

*Comentario:* No todas las personas hablan de suicidio, pero cuando sí lo hacen, deben ser tomadas en serio y debe preguntárseles sobre ello.

### 2. Si alguien va a morir por suicidio, nada los puede detener.

*Comentario:* La mayoría de las personas con riesgo suicida tienen sentimientos ambivalentes. Aprendiendo y empleando un acercamiento afectuoso para averiguar qué ha llevado a la persona a esta situación, en algunos casos se puede lograr evitar el evento. En las personas con enfermedad mental o física es útil hablar sobre los tratamientos que les ayudarán con sus síntomas y promoverán su recuperación.

### 3. Las personas que intentan suicidarse solo buscan atención.

*Comentario:* Cualquiera que intente suicidarse está pensando en terminar su vida. Cualquier intento debe ser tomado con seriedad y se debe hablar con esa persona sobre ello. También existe la posibilidad de que sea un llamado de auxilio, en cuyo caso es importante prestarle atención y cuidado.



**4. El suicidio o el intento de suicidio suele ocurrir sin aviso.**

*Comentario:* Casi siempre hay signos de advertencia para las personas muy cercanas a alguien que está pensando en suicidarse. Son cosas que dicen o hacen, que pueden no ser típicas de su conducta habitual, sin embargo no siempre son tan evidentes.

**5. El suicidio es más frecuente entre los ricos/pobres.**

*Comentario:* Nadie es inmune. Cualquiera puede sufrir estrés, presiones o dolores intolerables que lo pueden poner en riesgo.

**6. Los problemas de las personas no son causas suficientes para que se quiten la vida suicidándose.**

*Comentario:* Nadie puede decidir qué es o no importante en la vida de otra persona.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## VIII Línea de Atención Psicológica

Como resultado de la necesidad de generar intervenciones que ofrezcan orientación y ayuda psicológica a la población en situaciones críticas, los SSEP implementaron una línea telefónica de atención a urgencias psicológicas con énfasis en crisis suicidas, la cual funciona los 365 días del año y es atendida por psicólogos que están siendo continuamente capacitados para ofrecer un servicio calificado a los usuarios que lo requieran.

**El número telefónico es 800 420 5782 y es completamente gratuito.**

En el caso de que un usuario de la línea requiera tratamiento psicológico o psiquiátrico, son referenciados al Centro Estatal de Salud Mental o al Hospital Psiquiátrico “Dr. Rafael Serrano”, donde los Servicios de Salud del Estado de Puebla ofrecen servicios especializados en salud mental.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## IX Bibliografía

Federación Mundial para la Salud Mental (2010). Enfermedad Mental y Suicidio. Guía para la Familia para Encarar y Reducir Riesgos.

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (2013). [www.afsp.org](http://www.afsp.org)

Organización Mundial de la Salud (2000). Prevención del Suicidio un Instrumento para Trabajadores de Atención Primaria de la Salud.

WHO/MNH/MBD/00.4. Ginebra

Sistema Epidemiológico Estadístico de Defunciones (SEED).

Brown S, Shuman DL. Suicide in the time of Covid-19: A perfect storm. *The Journal of Rural Health*. 2020; 1-4. <https://doi.org/10.1111/jrh.12458>

Thakur V, Jain A. Covid-19-suicides: A global psychological pandemic. *Brain Behav Immun*. 2020; 88: 952-953. Recuperado en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7177120/> <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.062>

INFOBAE. Apoyo psicológico y asesoría jurídica por violencia familiar, servicios que más solicitan en call centers de ayuda ante Covid-19. 2020. Recuperado en: <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/04/27/apoyo-psicologico-y-asesoria-juridica-por-violencia-familiar-servicios-que-mas-solicitan-en-call-centers-de-ayuda-ante-Covid-19>

<https://doi.org/10.1016/j.psiq.2020.08.001>



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Directorio

José Antonio Martínez García  
**Secretario de Salud y Director General**  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Fernando Huerta Romano  
**Subsecretario de los Servicios de Salud Zona “B” y Coordinador**  
de Servicios de Salud del Organismo Público Descentralizado denominado  
Servicios de Salud del Estado de Puebla

Gloria Ramos Álvarez  
**Directora de Atención a la Salud**  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Virginia Vital Yep  
**Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica**  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Alfonso Humberto García Córdova  
**Subdirector de Salud Pública**  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Elaborado por:**  
Coordinación de Salud Mental  
y  
Departamento de Promoción de la Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla