



Día Mundial de **la Prevención del Suicidio**

Septiembre 10

Creando esperanza a través de la acción

Intento de suicidio

El intento de suicidio es una **conducta autoinfligida**, iniciada y realizada por un individuo con el uso de diferentes métodos, sin la intervención de otros y sin resultado fatal.

El suicidio es una conducta prevenible si se tiene en cuenta que la mayoría de las personas con intencionalidad suicida realizan manifestaciones relacionadas con este hecho, **como comunicar o dar señales a alguien de su entorno sobre sus intenciones autodestructivas**.



Signos de alarma de conducta suicida:



Factores asociados a la conducta suicida:

La probabilidad de intentar suicidarse o consumir este hecho, aumenta en presencia de los siguientes factores:

- 1 Personas con un intento previo de suicidio.
- 2 En personas con depresión.
- 3 En presencia de consumo abusivo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.
- 4 En personas que se encuentran en momentos de crisis, que menoscaban la capacidad de afrontar las tensiones que estos producen, ejemplo: **crisis económicas, pérdida del empleo, ruptura amorosa, pérdida de un ser querido.**
- 5 La presencia de enfermedades crónicas y/o discapacidad.
- 6 Experiencias relacionadas con “**conflictos, desastres, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento**”.
- 7 La pertenencia a un grupo vulnerable objeto de discriminación como: **desplazados, las comunidades indígenas; las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, intersexuales; y las personas privadas de la libertad.**



Deben tomarse en serio todas las amenazas de autolesión



Prevención de la conducta suicida



Restricción del acceso a los medios más frecuentemente utilizados para el suicidio (por ejemplo, plaguicidas, armas de fuego y ciertos medicamentos).



Información responsable por parte de los medios de comunicación.



Identificación temprana, tratamiento y atención de personas con problemas de **salud mental** y **abuso de sustancias, dolores crónicos** y **trastorno emocional agudo**.



Apoyar a quienes han perdido a seres queridos que se han suicidado.



Fomentar las habilidades socioemocionales para la vida en adolescentes.



Identificación, evaluación, manejo y seguimientos oportunos a cualquier persona con conductas suicidas.



Lo que no debemos hacer ni decir

No interrumpa a la persona mientras cuenta lo que le pasó.
Tenga paciencia y mantenga la calma.

No juzgue lo que hayan hecho o dejado de hacer, ni sus sentimientos. No diga cosas como “no debería sentirse así”, “debería sentirse afortunado de estar vivo”.

No invente cosas que no sabe.

No utilice expresiones demasiado técnicas.

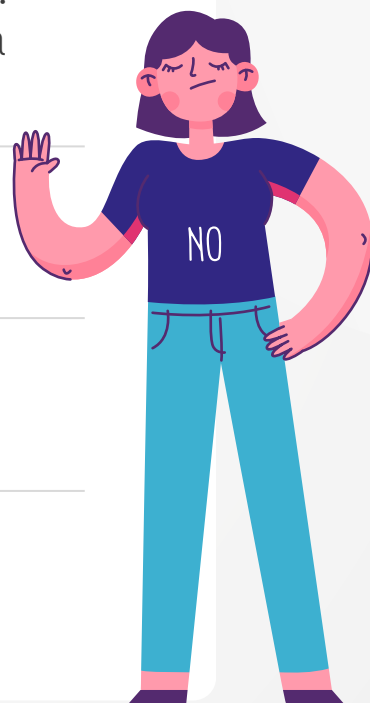
No cuente lo que le pasó a otra persona.

No le hable de sus propios problemas, ni de consejos.
La idea es que las personas encuentren alternativas a través de la reflexión.

No haga falsas promesas ni dé falsos argumentos tranquilizadores.

No piense ni actúe como si tuviera que resolver todos los problemas de la persona en su lugar.

No le quite su fortaleza, su sensación de poder cuidarse a sí misma.



Línea nacional de teleorientación en Salud Mental: 106

Horario de atención: **24 horas - 7 días a la semana**

Canales de atención: Telefónico y videollamadas

<https://outlook.office365.com/book/CalendarioLineadeAtencionMental@minsalud.gov.co/?ismsaljsauthenablenabled=true>

(link de agendamiento de videollamadas)

Antioquia: Línea Departamental "Salud para el alma" :

línea telefónica de atención a la ciudadanía: **604 (5407180)**

Horario de atención: **24 horas - 7 días a la semana**

Medellín:

Línea Amiga Saludable: **106 (604) 4444448**

Horario de atención: **24 horas - 7 días a la semana**

La línea Dorada se activa desde este número

Itagüí:

Línea de Salud Mental: **3045491696 – 3187343736**

Línea de emergencias: **(604)4445918**

Horario de atención: **24 horas - 7 días a la semana**

Cesar:

Línea Vital WhatsApp: **3105668234**

Horario de atención: **24 horas - 7 días a la semana**

Chocó:

Línea amiga de Teleorientación: **3148907244**

Horario de atención: **24 horas - 7 días a la semana**

Bucaramanga:

Línea Espérame: **3229643755**

Horario de atención: **24 horas - 7 días a la semana**



SUMI
medical

¡Cuidamos tu salud,
cuidamos tu vida!