

Día Mundial para la Prevención del Suicidio, por el derecho a la salud y a la vida

10 de septiembre



El Día Mundial para la Prevención del Suicidio es una iniciativa global que tiene como objetivo concientizar y sensibilizar a la población respecto a la importancia de reducir el estigma asociado con el suicidio, promover la comprensión de sus causas y factores de riesgo, así como resaltar la necesidad de ofrecer apoyo a las personas que luchan contra pensamientos suicidas o que han perdido a seres queridos por esta causa.¹

Cada año, el 10 de septiembre se celebra el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, una iniciativa promovida por la

“Las necesidades de salud mental insatisfechas en la Región de las Américas, son una de las principales causas de morbilidad, y tienen enormes consecuencias sociales, económicas y para la salud [...], se necesita una acción urgente en los niveles más altos del gobierno y en todos los sectores, con el propósito de mejorar los sistemas y servicios de salud mental ahora y en el futuro”.

Dr. Jarbas Barbosa da Silva Jr.
Director de la Organización Panamericana de la Salud

¹ OPS Campañas. “Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2022”, <https://goo.su/oPSXC>

Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP). Esta fecha brinda la oportunidad de unir esfuerzos a nivel internacional con el propósito de fortalecer la detección de factores de riesgo, implementar programas de salud mental y difundir información de manera responsable. En este contexto es esencial eliminar el estigma asociado a la salud mental y reconocer el suicidio como un problema de salud pública que involucra distintos factores (psicológicos, sociales, biológicos, culturales y ambientales).²

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el suicidio como “el acto deliberado de quitarse la vida, iniciado y realizado por una persona en pleno conocimiento o expectativa de su desenlace fatal”. Se estima que cada año ocurren alrededor de 700,000 suicidios. Esta es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años. Cada caso representa una tragedia que impacta a familias, comunidades y naciones; tiene efectos duraderos en las personas cercanas a las víctimas.³

En México, según datos publicados en la *Estadística con motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2022* por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), se ha observado un incremento entre personas cuyos rangos de edad van de los 15 a los 29 años, con una tasa registrada de 6.5 suicidios por cada 100,000 habitantes.⁴

Factores de riesgo

Los factores de riesgo asociados al suicidio varían. Algunas circunstancias pueden aumentar la probabilidad de que una persona considere, planifique o intente quitarse la vida. Si bien la presencia de tales circunstancias no garantiza que alguien vaya a cometer suicidio, identificarlas puede ayudar a los profesionales de la salud y personas cercanas a brindar apoyo y atención adecuada a quienes los requieran. Algunos factores de riesgo comunes pueden incluir:

- **PROBLEMAS DE SALUD MENTAL:** La presencia de ciertos trastornos (depresión, ansiedad, trastorno bipolar, esquizofrenia u otros problemas de salud mental) pueden aumentar el riesgo de suicidio.

² SCJN. Día Mundial para la Prevención del Suicidio, <https://goo.su/7C3MLZ>

³ OMS Noticias. “Suicidio, datos y cifras”, <https://goo.su/CouMch>

⁴ Secretaría de Salud. “Prevención del suicidio...”, <https://goo.su/dssM>

- HISTORIAL DE INTENTOS: Quienes han pretendido suicidarse tienen un mayor riesgo de intentarlo nuevamente.
- CONSUMO DE SUSTANCIAS: El abuso de alcohol y drogas.
- AISLAMIENTO SOCIAL: La falta de relaciones sólidas y de apoyo social.
- PROBLEMAS FAMILIARES O RELACIONALES: Conflictos familiares, divorcio, pérdida de seres queridos y otros problemas relacionales.
- HISTORIAL DE ABUSO O TRAUMA: Personas que han experimentado abuso físico, emocional o sexual, o han vivido situaciones traumáticas, pueden estar en mayor riesgo.
- PROBLEMAS ECONÓMICOS: La pérdida de empleo; deudas financieras u otros problemas económicos pueden contribuir al estrés emocional.
- EXPOSICIÓN AL SUICIDIO DE OTROS: La exposición a suicidios en la familia, entre amigos o en la comunidad puede aumentar el riesgo por vulnerabilidad.
- PROBLEMAS DE ORIENTACIÓN SEXUAL O IDENTIDAD DE GÉNERO: Personas LGTBTTIQ+ que enfrentan discriminación, acoso o rechazo pueden ser más susceptibles.⁵

Es importante tener en cuenta que los factores de riesgo interactúan entre sí y varían según cada persona. Si tú o alguien que conoces muestra señales de riesgo de suicidio, es crucial buscar la ayuda de profesionales de la salud mental o comunicarse a las líneas de ayuda de prevención del suicidio.

Estrategias de prevención

Para combatir eficazmente el suicidio, es importante que los países desarrollen políticas públicas y estrategias nacionales que desmantelen el estigma asociado a la búsqueda de ayuda por problemas de salud mental o abuso de sustancias psicoactivas. La prevención del suicidio va más allá del ámbito de la salud,

⁵ Secretaría de Salud. "Prevención del suicidio...", <https://goo.su/dssM>

requiere una perspectiva innovadora, integral y colaborativa que involucre a otros sectores como el educativo y laboral.⁶

A nivel nacional, las políticas de salud mental deben promover la tolerancia y la empatía; alentar un entorno en el que la escucha y el apoyo estén siempre presentes al abordar este problema de salud pública.

Es esencial establecer sistemas de detección temprana en entornos educativos y laborales para identificar a personas en riesgo y brindarles el apoyo necesario. Además, se deben implementar programas de capacitación dirigidos a profesionales de diversos sectores a fin de que estén equipados para reconocer las señales de advertencia y actuar de manera adecuada. Asimismo, invertir en servicios de salud mental accesibles y de calidad también es fundamental. Esto implica garantizar que las personas tengan acceso a terapias efectivas, medicamentos y apoyo emocional, así como reducir las barreras que impidan el acceso a la atención necesaria.⁷

En última instancia, la prevención del suicidio es un esfuerzo conjunto, requiere dedicación y la acción coordinada de gobiernos, organizaciones de salud, comunidades y sociedad. Todas y todos somos actores clave en su prevención.

Recuerda: siempre puedes buscar ayuda en la *Línea de la Vida* en el 800 911 2000. Disponible las 24 horas del día los 365 días del año.⁸

⁶ INEGI. *Estadísticas a propósito del Día Mundial para la Prevención del Suicidio*, <https://goo.su/EQD8>

⁷ Organización Panamericana de la Salud, *Vivir la vida, guía de aplicación para la prevención del suicidio*, <https://goo.su/NZL3NEd>

⁸ Secretaría de Salud. "Centro de Atención Ciudadana Línea de la Vida", <https://goo.su/zpUHVJ>