

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 Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Internacional para 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>

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

- **HISTORIAL DE INTENTOS:** Quienes han pretendido suicidarse tienen un mayor riesgo de intentarlo nuevamente.
- **CONSUMO DE SUSTANCIAS:** El abuso de alcohol y drogas.
- **ASLAMIENTO 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 LGBTQ+ 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 dismantelen 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>