



Prevención DEL SUICIDIO

Elaboró: MSP. José Alberto Gómez García
 Dra. Lorena Elizabeth Castillo Castillo
 Dra. Leonor Rivera Rivera
 Dra. Claudia Astudillo García

El suicidio es la muerte que ocurre cuando alguien quiere terminar con su vida, por lo que representa un problema de salud pública importante rodeado de estigmas, mitos y tabúes, que conlleva una tragedia para las familias y para la sociedad.

Causas generales:



Alejarse de una situación de la vida que les parece imposible de manejar.



Alivio a sentimientos de culpa, de vergüenza, de rechazo, de pérdida o de soledad.



Tener pensamientos negativos y sentirse una carga para sus seres queridos.

Causas específicas:

Factores sociodemográficos



Factores clínicos



Factores neurobiológicos



Factores genéticos



Pensamientos que te ponen en riesgo



Constantemente tienes ideas sobre hacerte daño o quitarte la vida

Sientes tristeza, infelicidad, odio hacia ti mismo, o sensación de soledad

Sientes que el futuro no tiene esperanza y que las cosas no pueden mejorar

Pensamientos negativos sobre ti mismo, o que el mundo estaría mejor sin ti

Sensaciones de fracaso o inutilidad



Si identificas esto puedes realizar varias acciones y tomar el volante de tu mente para no hacerte daño a ti mismo. ¿Cómo evitarlo?



Activa tu red de apoyo:

Amistades, familia, compañeros y compañeras de trabajo que puedan escucharte, juntos podrían buscar soluciones.

Identifica los sesgos cognitivos

Anota la emoción negativa, identifica qué pasa por tu mente, cuestiona tus pensamientos: ¿es real lo que estoy pensando?, ¿me estoy anticipando a alguna situación que aún no sucede?, ¿qué evidencia tengo de que lo que pienso es real?



Actívatelo!

Levántate de la cama y realiza cualquier ejercicio físico, correr, bailar, saltar la cuerda, y concéntrate en todas las sensaciones, si identificas que tu mente divaga o no te concentras, nuevamente dirige tu atención al ejercicio.



Practica mindfulness

Fija tu atención al momento presente, a tus sensaciones, temperatura, aromas, a cada parte de tu cuerpo, sin juzgarte y aceptando el momento presente. Puedes centrarte en tu respiración, la sensación al entrar y salir el aire.

Busca ayuda profesional

Está bien reconocer que necesitamos ayuda, un profesional de la salud mental te puede ayudar a identificar un problema y juntos construir herramientas que te permitan tener un manejo de tus emociones.



Números de ayuda
Línea UNAM: 5550250855
Línea de la Vida: 800 911 2000
Servicios de Salud de Morelos: (777)3622370, (777)3622400

Fuentes:

- Valdez- Santiago R, Marin-Mendoza E, Torres-Falcón M. Análisis comparativo del marco legal en salud mental y suicidio en México. Salud Pública Mex. 2021; 63:554-564.
- Jiménez-López JL y Arenas Osuna J. Programa de prevención del suicidio, tratamiento de trastornos mentales y promoción de la salud mental para médicos residentes. Revista Colombiana de Ciencias Sociales. 2017; 8(1), pp. 228-240.
- OPS-OMS. Prevención del suicidio, un imperativo global. Resumen ejecutivo. OMS. 2014.