

**NO** dejes que el dolor te silencie

---

**ACTUAR A TIEMPO  
SALVA VIDAS**





A nivel mundial, el suicidio es la tercera causa de defunción en personas entre los 15 y 44 años, y la segunda en quienes se encuentran entre los 10 y 24 años de edad (OMS, 2012).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), más de 800.000 personas se suicidan al año. **En Colombia**, durante 2015, **2.316 personas decidieron quitarse la vida y en el 2018 fueron 2.869.**

*([www.dane.gov.co](http://www.dane.gov.co))*



Cada año en el mundo más de **800.000 personas** mueren por suicidio.



Por cada suicidio, existe la probabilidad de haber cometido **más de 20 intentos.**



Actuar a tiempo  
Salva vidas



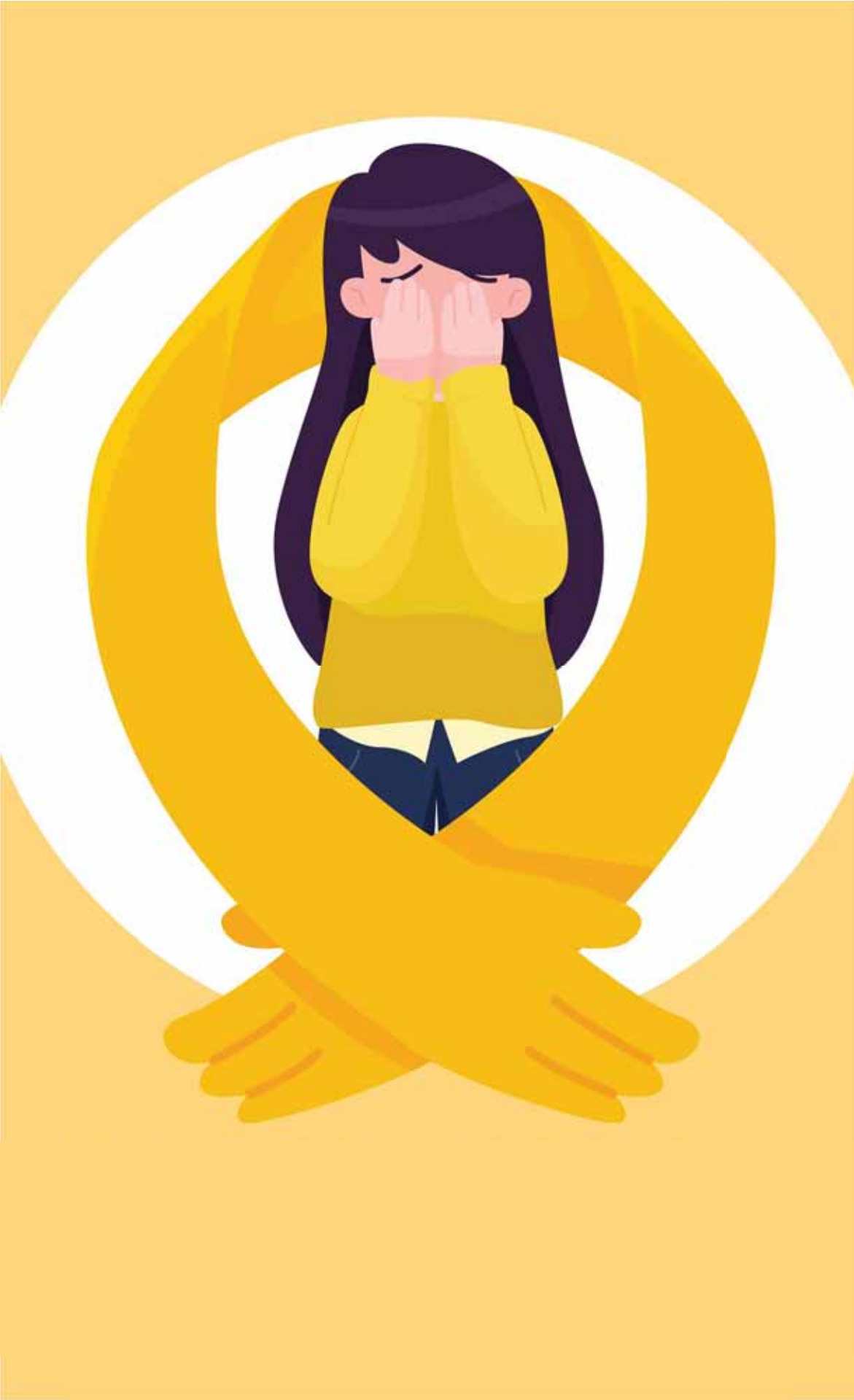
Los hombres cometen más suicidios que las mujeres, pero ellas tienen más intentos.



El suicidio es la segunda causa principal de defunción en el grupo etario de **15 a 29 años.**



Las conductas suicidas representan el **15%** de los **15.000 accidentes mortales** que se producen a diario en el mundo.



## ¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

---

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el suicidio es el acto deliberado de quitarse la vida.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social, el suicidio se entiende como la muerte derivada de la utilización de cualquier método con evidencia explícita o implícita de querer provocar el propio fallecimiento, y está asociado con diferentes factores de riesgo que emergen de los contextos individuales, familiares, escolares, comunitarios y/o sociales.

Este fenómeno puede afectar a personas de cualquier edad, pertenencia étnica o cultural, identidad de género o condición socioeconómica, y genera consecuencias devastadoras para las niñas, niños y adolescentes, sus familias y sociedad en general, pues se concibe como un grave problema de salud pública. ([www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co))

# ¿QUÉ ES LA CONDUCTA SUICIDA?

---

Según el Ministerio de Salud y Protección Social, se considera conducta suicida a una serie de eventos denominados procesos suicidas que se dan de manera progresiva en muchos casos, y se inicia con pensamientos e ideas que llevan a la acción mediante planes que culminan en uno o múltiples intentos de quitarse la vida.



# ¿EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR?

---

Para abordar el tema del suicidio o la conducta suicida desde un enfoque preventivo, es importante aclarar que las personas con ideaciones suicidas emiten una serie de señales de angustia que pueden ser totalmente detectables por quienes se relacionan y comparten su cotidianidad, ya sea en el ámbito familiar, escolar o laboral.

Esta detección a tiempo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte, por lo cual es indispensable entender las señales que las personas que están en situaciones de riesgo emiten, para así brindarles la ayuda que necesitan a tiempo.





# SIGNOS DE ALARMA DE CONDUCTAS SUICIDAS

---

- Acto autolesivo en el último año.
- Presencia de pensamientos o planes de autolesión durante el último mes.
- Sentimiento de tristeza la mayor parte del tiempo.
- Desesperanza.
- Alteración del sueño.
- Alteración del apetito.
- Sentimiento de enojo constante e irritabilidad la mayor parte del tiempo.
- Negativismo marcado.
- Aislamiento y negación frente a la comunicación y el relacionamiento con otros.
- Deseos de morir, de no querer vivir más.
- Pérdida de interés por las cosas que solía disfrutar.
- Conducta suicida.



# FACTORES DE RIESGO GENERALES

---

- Intentos previos de suicidio, propios o de familiares.
- Insomnio crónico no resuelto.
- Fracaso escolar o académico.
- Rupturas o quiebres afectivos y/o económicos.
- Incomunicación o indiferencia familiar.
- Enfermedades mentales sin atención o mal atendidas.
- Adicciones: al juego de apuestas, al alcohol, a las drogas, sobre todo en cuadros de abstinencia.
- Afición a las armas.
- Marginación social y aislamiento elegido o forzado.
- Diagnóstico de enfermedades terminales de difícil manejo.
- Amenazas a la dignidad: abuso sexual, maltrato físico, verbal o psicológico, privación de la libertad.





# FACTORES DE RIESGO EN NIÑOS

---

- Tristeza, depresión y aislamiento.
- Insomnio. Terrores nocturnos.
- Golpearse la cabeza o rascarse hasta lastimarse.
- Actitudes desafiantes.
- Exposición permanente a situaciones de riesgo y peligro.
- Estar expuesto a situaciones de violencia intrafamiliar.
- Abuso sexual.
- Exposición y víctima de bullying o acoso físico y psicológico en el entorno escolar.
- Condiciones de discapacidad física o motora sin tratar o mal tratadas.



# FACTORES DE RIESGO EN ADOLESCENTES

---

- Depresión diagnosticada o sin diagnosticar
- Desesperanza
- Decepción y culpa ante la imposibilidad de satisfacer las expectativas de los padres y la familia
- Antecedentes de suicidio en familiares, amigos y/o compañeros
- Dificultades en la comunicación, tendencia al aislamiento, escasas relaciones interpersonales, sin amigos
- Abuso de sustancias psicoactivas
- Cortes o golpes en el cuerpo
- Ideas, fantasías o intentos previos de suicidio
- Considerar al suicidio como un acto heroico
- Exceso de tiempo y uso de internet que le causa aislamiento social
- Ruptura amorosa o decepción emocional
- Rechazo familiar y social sobre condición de diversidad

# CLASIFICACIÓN DE RIESGO DE LA CONDUCTA SUICIDA



Riesgo grave • Desesperanza • Plan concreto para hacerse daño y ejecución completa de intentos previos



Riesgo Moderado • Pensamiento de autolesión sin un plan claro definido



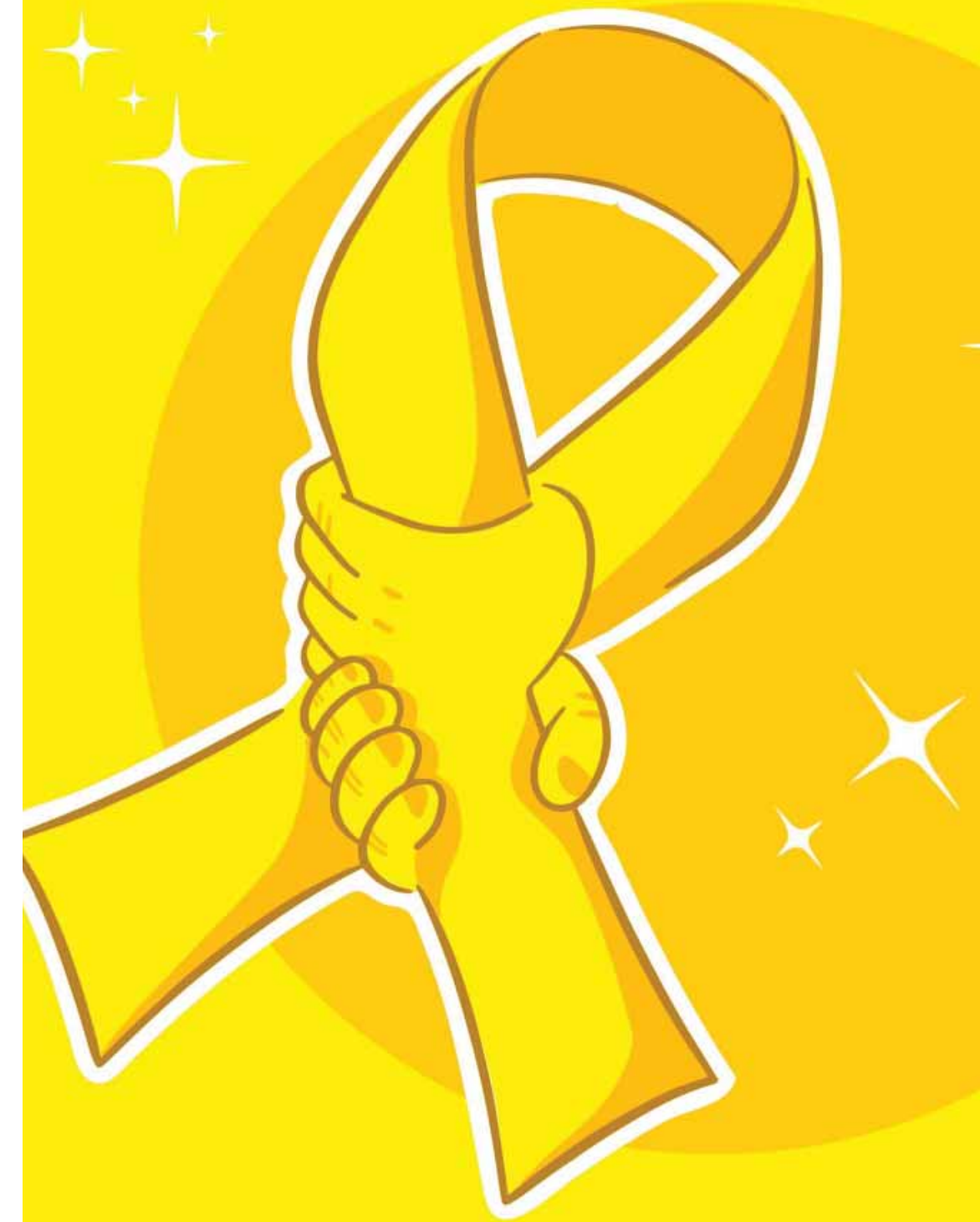
Riesgo leve • Ideación con conducta autocrítica.

# EVALUACIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

---

Todas las valoraciones sobre la conducta suicida deben contener lo siguiente:

- Revisión de los factores de riesgo relevantes y latentes.
- Historial completo de comportamiento suicida.
- Condiciones biológicas, psicosociales, mentales, situacionales o médicas.
- Medida de los síntomas suicidas actuales, con indicación de grado de desesperanza.
- Estresores precipitantes.
- Nivel de impulsividad y control personal.
- Otros datos atenuantes.
- Factores protectores.





# FACTORES PROTECTORES

---

- Los factores protectores reducen el riesgo de suicidio.
- Apoyo de la familia, amigos y otras personas importantes en los momentos difíciles.
- Creencias religiosas, culturales y étnicas fuertes.
- Participación en la comunidad e integración social.
- Vida social satisfactoria.
- Acceso a servicios y asistencia de salud mental y emocional.

**Aunque no eliminan el riesgo de suicidio, tales factores protectores pueden contrarrestar la extrema tensión de los acontecimientos de la vida.**

# ¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE RIESGO ?

---

- Trate de usar su mejor capacidad de escuchar y comunicar.
- Sea directo, hablele con franqueza y sinceridad.
- Pregúntele directamente si ha pensado o está pensando en quitarse la vida.
- Bríndele sostén, alientelo para que hable sobre lo que piensa y siente.
- Permítale que se exprese libremente, no lo juzgue.
- Manténgase interesado en escuchar, no lo interrumpa.
- Siempre tome muy seriamente las ideas suicidas.
- Es aconsejable.
- Busque la ayuda de alguna organización especializada en prevención del suicidio, para tener ayuda profesional especializada.
- En el ámbito escolar busque a un docente, directivo o psicólogo del colegio.
- Fuera de la escuela, hable con familiares cercanos.
- Si ya hubo alguna acción de autolesión, acuda lo más pronto posible al servicio de urgencias hospitalario.
- Si la persona que intenta suicidarse o se lastima está en algún tratamiento por su salud mental, comuníquesele inmediatamente al psiquiatra tratante.





## ¿QUÉ NO HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE RIESGO ?

---

- No dé consejos, trate de entender los motivos que originan la crisis de la persona en riesgo.
- No dé ejemplos de su propia vida, es su perspectiva.
- No discuta con él o ella sobre el suicidio, no entre en debate sobre si es correcto o incorrecto, Tampoco discuta sobre sus sentimientos.
- No juzgue.
- No lo ponga en una situación de reto o desafío para mostrarle que es incapaz de hacerlo.
- No prometa mantener en secreto la condición de riesgo de esa persona.
- No trate de arreglárselas solo con la situación, busque ayuda profesional.

# EN CASO DE RIESGO...

En caso de  
**identificar**  
alguno de los signos  
*de alarma*

**Busca ayuda** con  
un *profesional*

**Trata** con  
*respeto*

**Empatiza** con las  
*emociones*



**Escucha** con  
*calidez y  
comprensión*

**Brinda**  
*apoyo y  
confianza*



Si no te sientes bien, si estás triste, tienes pensamientos o ideas sobre no querer continuar con tu vida...

## ¡BUSCA AYUDA!

Puedes comunicarte con las líneas del directorio de atención de salud mental del Ministerio de Salud en <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/directorio-suicidio.aspx>

Marca desde tu celular a las líneas **106** o **123** para recibir orientación profesional o comunícate con la línea de atención de tu EPS.

- **EPS SANITAS**

Unidad de urgencias Clínica Colombia: Tel.: 594 8660 para Salud Mental Ext. 5715559.

Clínica Reina Sofía: 625 2111 para Salud Mental Ext. 5717472.

Unidad de Salud Mental: 589 5391 Ext. 5719771

- **EPS FAMISANAR:** comunícate con nuestra Línea Amable en Bogotá al 3078069 o a nivel nacional al 018000 916662.

- **EPS SURA:** comunícate desde Medellín 448 6115; desde Bogotá 489 7941 o a la línea nacional 01 8000 519 519



# GLOSARIO

---

- **Las ideas de muerte:** Son aquellas expresadas en un momento de frustración, no se tiene una intención planeada o directa de terminar con su propia vida. No hay claridad sobre un método, lugar o día para hacerlo. *“Estoy cansado de ésta vida” “Quisiera morirme”*
- **Ideación suicida:** No siempre son expresadas, ocasionalmente en los momentos de intensa ira, se manifiesta en una intención con terminar su vida, puede que se tengan opciones, pero no claridad sobre la manera en que puede hacerse.
- **Plan suicida:** La persona tiene claridad en método, tiempo y lugar de la conducta suicida, se hace evidente en un cambio de comportamiento, comparte espacios que anteriormente no hacía y dejan organizadas sus pertenencias, pueden describir de forma detallada el plan para cometer suicidio.
- **Intento suicida:** Conducta que puede ser de riesgo para la vida propia, pero que no se llega a consumir, normalmente se da con cortadas, intoxicación y envenenamiento lo cual puede ser intervenido a tiempo.
- **Suicidio consumado:** Lo más probable es que la persona busque un lugar en el cual pueda estar en soledad y le permita llevar a cabo su plan, los hombres en su mayoría buscan métodos contundentes para terminar con su vida, las mujeres buscan métodos menos traumáticos para quien les pueda encontrar.





TODO  
TIENE  
SOLUCIÓN

LA VIDA  
ES HERMOSA  
Y HAY QUE  
DISFRUTARLA

NINGÚN  
PROBLEMA  
ES TAN  
GRAVE

BUSCA  
LO QUE  
TE HACE  
FELÍZ

AFÉRRATE  
A LO  
POSITIVO