



El suicidio es un problema de salud pública ्रि con unas cifras alarmantes



FACTORES DE RIESGO

- **INTENTOS PREVIOS DE SUICIDIO**
- SENTIMIENTOS DE INDEFENSIÓN Y **DESESPERANZA ANTE LA VIDA Y SU FUTURO** ABUSO DE SUSTANCIAS O ALCOHOL
- APOYO FAMILIAR INSUFICIENTE
- **BAJA AUTOESTIMA, SENTIRSE UNA CARGA**
- PÉRDIDA DE UN SER OUERIDO
- SER VÍCTIMA O PERPETRADOR DE ACOSO (BULLYING O CIBERBULLYING)
- ANTECEDENCTES FAMILIARES DE
- **DEPRESIÓN, SUICIDIO O ABUSO**

Según la OMS (2024), el suicidio es la tercera c de muerte de las personas que se sitúan en la edad de 15 a 29 años, y aproximadamente 7 personas de cualquier edad se quitan la vida al año, pero muchas más hacen el intento



¿CÓMO PUEDO AYUDAR?



Ve REALIDAD

Preguntar a una persona si está pensando en suicidarse, puede incitarle a hacerlo

La persona que se quiere suicidar

La persona que expresa su deseo de acabar con su vida nunca lo

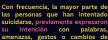
no lo dice



Preguntar y hablar con la persona sobre la presencia de pensamientos suicidas disminuye el riesgo de cometer el acto, ya que permite aliviar tensión y le indica que nos



Un número significativo de personas con ideación suicida expresan claramente sus propósitos de acabar con su vida y otros dejan



El suicidio es multicausal. Muchos problemas pequeños que para los adultos pueden parcer algo trivial, para un niño pueden ser algo catastrófico y un adolescente puede vivirlo como algo altamente dañino y, unido a cierto rasgo de impulsividad, puede llevar al suicidio.





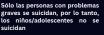
3

4

estás ahí para escucharle. Pregúntale cómo le gustaría que le ayudases y qué necesita en ese 5

6

Permanece presente, incluso silencio: Tu presencia, tu compañía, incluso solo sentarse juntos, puede ser un gran alivio. mensale que transmites es:





PREVENIR EL SUICIDIO ES TAREA DE TODOS:

ESCUCHEMOS ACOMPAÑEMOS ACTUEMOS

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITA NUESTRA WEB

digitasweb.com

EN ELLA ENCONTRARÁS:

- RECURSOS AUDIOVISUALES PODCAST
- GUÍAS PREVENTIVAS ARTÍCULOS CIENTÍFICOS















