

# SUICIDIO

## UNA EPIDEMIA SILENCIOSA

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

Según la OMS (2024), el suicidio es la **tercera causa de muerte** de las personas que se sitúan en la edad de 15 a 29 años, y aproximadamente **726 000** personas de cualquier edad se quitan la vida al año, pero **muchas más hacen el intento**

### 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 QUERIDO
- SER VÍCTIMA O PERPETRADOR DE ACOSO (BULLYING O CIBERBULLYING)
- ANTECEDENTES FAMILIARES DE DEPRESIÓN, SUICIDIO O ABUSO

### PREVENCIÓN

#### ¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

### MITOS



### REALIDAD

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



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 preocupa

La persona que se quiere suicidar no lo dice



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

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



Con frecuencia, la mayor parte de las personas que han intentado suicidarse, previamente expresaron su intención con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.

Sólo las personas con problemas graves se suicidan, por lo tanto, los niños/adolescentes no se suicidan



El suicidio es multicausal. Muchos problemas pequeños que para los adultos pueden parecer 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.

1

Preguntar y escuchar sin juzgar, de forma calmada. Discutir o minimizar estas ideas es una actitud equivocada.

2

Detectar las señales de riesgo. Debe tomarse muy en serio cualquier amenaza o intento de autolesión.

3

Las verbalizaciones sobre el suicidio **NUNCA** deben ser consideradas como un alarde, chantaje o manipulación. **NUNCA** se debe retar a la persona a hacerlo ni cuestionar sus intenciones.

4

**NUNCA** debemos valorar desde nuestro punto de vista lo que para otros puede ser grave o no, puede llevar a que infravaloremos el dolor que les puede causar.

5

Ofrece Apoyo: Hazle saber que estás ahí para escucharle. Pregúntale cómo le gustaría que le ayudasés y qué necesita en ese momento.

6

Anima a la persona a hablarlo con otros o con un profesional de la salud mental. Puedes ofrecerle acompañamiento para ello.

7

Permanece presente, incluso en silencio: Tu presencia, tu compañía, incluso solo sentarse juntos, puede ser un gran alivio. El mensaje que transmites es: "No estás solo/a"

HABLAR SALVA VIDAS

PREVENIR EL SUICIDIO ES TAREA DE TODOS:

ESCUCHEMOS  
ACOMPANEMOS  
ACTUEMOS

PARA MÁS INFORMACIÓN,  
VISITA NUESTRA WEB

[digitasweb.com](https://digitasweb.com)

EN ELLA ENCONTRARÁS:

- ✓ RECURSOS AUDIOVISUALES
- ✓ PODCAST
- ✓ GUÍAS PREVENTIVAS
- ✓ ARTÍCULOS CIENTÍFICOS

