



10 DE SEPTIEMBRE

¿Sabías que...?

- ▶ Cada año, cerca de 1,000,000 de personas mueren por suicidio en el mundo; esto significa que una persona pierde la vida cada 40 segundos.
- ▶ Es la segunda causa de muerte entre la población de 15 y 29 años, lo que refleja la urgencia de atender la salud mental desde edades tempranas.

Estadísticas en las Américas

- ▶ En 2021, 100,933 personas murieron por suicidio en la región.
- ▶ Entre 2000 y 2019, la tasa de suicidios aumentó 17%, siendo la única región de la OMS con incremento sostenido.
- ▶ El 79% de las muertes corresponden a hombres, aunque el suicidio en mujeres ha crecido proporcionalmente más rápido.
- ▶ Las personas adultas de 40 a 69 años representaron el 38% de los casos, seguido por las y los mayores de 70 años (32.8%), mostrando que no es un fenómeno exclusivo de la juventud.



FUENTES DE CONSULTA:

- <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-prevencion-suicidio-2024> [Pan American Health Organization (PAHO)]
[https://www.gob.mx/insabi/articulos/10-de-septiembre-dia-mundial-de-prevencion-del-suicidio-\[Instituto de Salud para el Bienestar \(INSABI\)\]](https://www.gob.mx/insabi/articulos/10-de-septiembre-dia-mundial-de-prevencion-del-suicidio-[Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)])
<https://www.iasp.info/wspd/> [International Association for Suicide Prevention (IASP)]
<https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-prevencion-suicidio-2023> [Pan American Health Organization (PAHO)]
https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2024-09/FRI_SEP_10-1.pdf [Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH)]
<https://www.conasama.salud.gob.mx/cnps/img/suicidio.pdf> [Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA)]

Esta fecha se conmemora cada 10 de septiembre, impulsado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) con el aval de la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el objetivo de sensibilizar a nivel global sobre la prevención del suicidio, eliminar estigmas y promover políticas de apoyo a la salud mental.

Lema 2024-2026: "Cambiar la narrativa"

El lema internacional invita a derribar prejuicios y estigmas, fomentar la empatía y promover una cultura de comprensión y apoyo. Cambiar la narrativa implica hablar del suicidio con respeto, abrir espacios seguros de diálogo y reconocer que todos los sectores sociales—personas, comunidades, organizaciones y gobiernos—tienen un papel esencial en su prevención.



SIGNOS DE ADVERTENCIA QUE HAY QUE TENER EN CUENTA

- ▶ Hablar de querer morir o sentirse sin motivos para vivir.
- ▶ Expresar desesperanza o dolor insoportable.
- ▶ Alejarse de familiares y amistades.
- ▶ Regalar pertenencias significativas.
- ▶ Decir adiós o poner en orden asuntos personales.
- ▶ Tomar riesgos extremos que ponen en peligro la vida.

OTROS SIGNOS GRAVES PUEDEN SER:

- ▶ Cambios repentinos en el estado de ánimo.
- ▶ Búsqueda activa de métodos para suicidarse.
- ▶ Expresiones de culpa, vergüenza o sentirse una carga.
- ▶ Aumento en el consumo de sustancias.
- ▶ Alteraciones en el sueño o en la alimentación.
- ▶ Conductas de furia, impulsividad o deseos de venganza.

Hablar abiertamente, con respeto y responsabilidad, puede salvar vidas.

La **prevención del suicidio** es un desafío multidimensional: implica atender la salud mental como un derecho humano, fortalecer los sistemas de apoyo comunitarios, capacitar a profesionales de la salud y generar entornos sociales libres de estigmas.

"El suicidio es un grito de ayuda, no de atención. Es un grito que no se sabe cómo expresar, es un grito en silencio que no puedes sacar de dentro"

Anónimo