

A lo largo del 2023 hubo de más de 30.000 intentos de suicidio en Colombia.

HABLEMOS DEL SUICIDIO

SIGNOS DE ADVERTENCIA

- Hacer cosas arriesgadas, auto-destructivas o violentas.
- Hablar de sentir un dolor insoportable.
- Pensamientos recientes de muerte.
- Sentirse desesperanzado y/o una carga para los demás.
- Aumentar el consumo de sustancias.
- Perder el interés en la apariencia o la higiene personal.
- Aislarse socialmente y/o despedirse de amigos y familiares.
- Regalar posesiones preciadas.
- Presentar cambios en los patrones de alimentación y/o sueño.

FACTORES DE RIESGO

Tastornos mentales como la depresión y la ansiedad •
Haber experimentado situaciones traumáticas •

Abuso de sustancias •

Problemas de salud física •

Estrés crónico •

Falta de apoyo social •



En caso de emergencia puedes llamar a las líneas 106 (secretaría de salud), 123 (emergencias), 132 (cruz roja) o asistir a tu centro de salud más cercano.

DESMITIFIQUEMOS EL SUICIDIO

¿Hablar sobre suicidio aumenta las posibilidades de que una persona se suicide?

No, hablar sobre el suicidio puede reducir la ideación suicida.

Abrir esta conversación puede ayudar a las personas a reflexionar y encontrar una visión alternativa a sus circunstancias.

¿Las personas que hablan de suicidio sólo buscan atención?

No, las personas que hablan de suicidio están pasando por situaciones difíciles y buscan ayuda o apoyo por parte de otros para hacer frente a su situación.

¿El suicidio es imposible de prevenir?

No, el acceso a un apoyo emocional de calidad en el momento adecuado puede prevenir la conducta suicida.

¿Las personas que se quitan la vida son egoístas, cobardes o débiles?

La gente no se suicida por elección propia, lo hacen porque experimentan un dolor emocional significativo y les es difícil considerar diferentes puntos de vista o ver una salida a su situación.

¿El suicidio ocurre sin previo aviso?

Casi siempre hay señales de advertencia antes de un intento de suicidio, por eso debemos estar atentos.