



Conectar. Comunicar. Cuidar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 800.000 personas mueren por suicidio cada año – una persona cada 40 segundos–. Además, los intentos de suicidio ocurren hasta 25 veces más. El trágico efecto dominó hace que haya muchísimas más personas afectadas por el suicidio, por la pérdida de un ser querido o porque alguien cercano ha intentado acabar con su vida. Y esto sucede a pesar de que el suicidio se puede prevenir.

'Conectar, comunicar, cuidar' es el lema del Día Mundial de la Prevención del Suicidio de 2016. Estas tres palabras están en el centro de la prevención del suicidio.

Conectar

Fomentar las conexiones con aquellos que han perdido a un ser querido por suicidio o los que han pasado por una crisis suicida en primera persona, es crucial para optimizar los esfuerzos de prevención. Aunque cada suicidio individual es diferente, hay algunas lecciones comunes que aprender. Quienes han estado al borde del suicidio pueden ayudarnos a entender la compleja interacción de eventos y circunstancias que les llevaron a ese punto, y lo que les salvó o ayudó a encontrar un camino para vincularse de nuevo a la vida. Quienes han perdido a alguien por suicidio, o han apoyado a alguien en riesgo de suicidio, pueden hacernos entender cómo seguir hacia adelante. La impactante cantidad de personas afectadas de algún modo por el suicidio harían una red formidable.

Por supuesto, estas conexiones deben ser bidireccionales. Habrá muchos momentos en que quienes han perdido a un ser querido por suicidio, y aquellos que podrían estar en riesgo de suicidio, necesiten apoyo. Estar pendiente de ellos y comprobar que están bien podría marcar la diferencia. La conectividad social reduce el riesgo de suicidio, por lo que estar disponible para alguien que está desconectado o aislado socialmente puede ser un acto que puede salvar vidas. Conectarles con apoyos formales e informales también puede ayudar a prevenir el suicidio. Tanto los individuos, como las organizaciones y comunidades tienen una responsabilidad en esto.

Comunicar

Una comunicación abierta es vital para combatir el suicidio. En muchas culturas, el suicidio está envuelto en el silencio o sólo se habla del mismo en voz baja. Tenemos que hablar del suicidio como haríamos con cualquier otro problema de salud pública para disipar mitos y reducir el estigma que lo rodea. Esto no quiere decir que no debemos ser

cautelosos; tampoco pretendemos normalizar el suicidio. Se deben garantizar mensajes cuidadosos y adecuados sobre el suicidio y su prevención, teniendo en cuenta cómo los diferentes grupos de individuos pueden recibir e interpretar esta información.

Capacitar a la gente para comunicarse de forma efectiva con quienes podrían ser vulnerables al suicidio es una parte importante de cualquier estrategia de prevención de suicidio. Abordar el tema del suicidio es difícil y a menudo se evita este tipo de conversaciones. Sin embargo, hay algunos consejos sencillos que pueden ayudar. La mayoría de ellas se refieren a mostrar compasión y empatía, y escuchar sin prejuicios. Las personas que han pasado por un episodio grave de pensamiento suicida suelen comentar que las conversaciones cálidas con otros, manejadas con sensibilidad y tacto, les ayudaron en su proceso de recuperación.

Los medios de comunicación también tienen un papel importante que jugar en la prevención del suicidio. Algunos tipos de información sobre el suicidio (por ejemplo, historias impactantes y/o explícitas) han demostrado estar asociados con 'picos' en las tasas de suicidio, pero otras (por ejemplo, aquellas que describen el control de las crisis suicidas) han demostrado tener un efecto protector. Recomendaciones sobre la prevención del suicidio para los medios de comunicación han sido desarrolladas por la Asociación Internacional de Prevención del Suicidio (IASP) y la OMS para ayudar a los periodistas a transmitir la información de forma adecuada: [Más información](#)

En la página Web del Servicio Andaluz de Salud hay información para los medios de comunicación en materia de prevención del suicidio en español: [Más información](#)

Cuidar

Toda la conexión y comunicación del mundo no tendría efecto sin el ingrediente final – el cuidado. Tenemos que asegurarnos que los responsables políticos y los gestores se preocupan lo suficiente por la prevención del suicidio para que sea una prioridad, y para que su nivel de financiación sea acorde con su importancia como problema de salud pública.

Tenemos que asegurarnos que los profesionales sanitarios y sociales se preocupen lo suficiente por la prevención del suicidio para que sea un tema clave para ellos. Y tenemos que asegurarnos que las comunidades se preocupan lo suficiente por el suicidio como para poder identificar y apoyar a las personas con mayor riesgo.

Pero por encima de todo debemos asegurarnos de que nosotros mismos cuidamos del otro. Tenemos que estar pendientes de las personas que están sufriendo para que nos cuenten su historia, a su manera y a su propio ritmo. Las personas afectadas por el suicidio tienen mucho que enseñarnos al respecto.

Conectar, comunicar y cuidar en el Día Mundial de Prevención del Suicidio

El 10 de septiembre, únase con otros que están trabajando alrededor del mundo hacia el objetivo común de prevenir el suicidio. Póngase en contacto con alguien que le preocupa e inicie una conversación comprensiva con él o ella, preguntándole cómo está. Explore formas de conectar con otros que están tratando de prevenir el suicidio en su comunidad, su país o internacionalmente. Muestre su apoyo participando en la ruta en bicicleta alrededor del globo de la IASP.

El primer Día Mundial de Prevención del Suicidio se llevó a cabo en 2003 y fue una iniciativa de la IASP y la OMS. Desde entonces, el Día Mundial de Prevención del Suicidio ha tenido lugar el 10 de septiembre cada año.

Para más información:

En español sobre prevención del suicidio en general: [Ver página Web SAS](#)

En inglés sobre el Día Mundial de Prevención del Suicidio 2016

Datos suicidio: [información de la OMS](#)

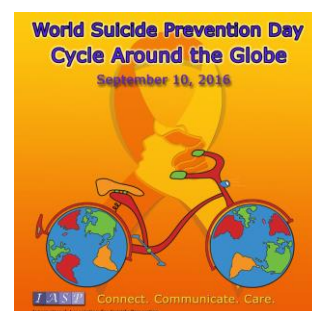
Sugerencias de [actividades](#) en el Día Mundial de Prevención del Suicidio 2016

[Recursos y guías](#) sobre el lema del Día Mundial de Prevención del Suicidio 2016

[Toolkit](#) del Día Mundial de Prevención del Suicidio 2016

[Encienda una vela](#) cerca de una ventana a las 8 de la tarde el día 10 de septiembre

[¡Pedalea en bici](#) con nosotros alrededor del mundo!



IASP World Suicide Prevention Day 2016: Connect. Communicate. Care.

Traducción y adaptación: Programa de Salud Mental. Servicio Andaluz de Salud. Junta de Andalucía