



IASP

International Association for Suicide Prevention

10 de septiembre de 2016

Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Conectar. Comunicar. Cuidar.

Conectar. Comunicar. Cuidar.

La Organización Mundial de la Salud estima que más de 800.000 personas mueren por suicidio cada año -lo que supone una persona cada 40 segundos-, siendo los intentos de suicidio hasta 25 veces más. El trágico efecto dominó significa que hay muchas, muchas más personas que han sido afectadas por el suicidio o han estado cerca de alguien que ha tratado de acabar con su propia vida, y esto está sucediendo a pesar del hecho de que el suicidio se puede prevenir. 'Conectar, comunicar, cuidar' es el tema del Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2016. Estas tres palabras son el corazón de la prevención del suicidio.

Conectar

El fomento de las relaciones con aquellos que han perdido a un ser querido por suicidio o han realizado un intento suicida es crucial para impulsar los esfuerzos para la prevención del suicidio. Aunque cada suicidio es diferente, hay algunas lecciones comunes que se pueden aprender. Los que han estado al borde del suicidio pueden ayudar a comprender la compleja interacción de hechos y circunstancias que los llevaron a ese punto y las que les salvaron o ayudaron a elegir un camino en favor de la vida.

Los que han perdido a alguien por suicidio, o apoyado a alguien con ideación suicida, pueden ayudar a comprender cómo estas personas viven y afrontan su situación. El gran número de personas que han sido afectadas por el suicidio haría de esto una formidable red.

Por supuesto, estos contactos deben ser bidireccionales. A menudo habrá momentos en los que los afectados por el suicidio y aquellos con ideación suicida necesiten consuelo y ayuda. Estar pendientes de ellos y comprobar que están bien podría marcar la diferencia. El contacto social reduce el riesgo de suicidio, por lo que estar ahí para alguien que ha perdido esta red de apoyo social puede ser una acción que salve vidas. Conectarlos con apoyos formales e informales también puede ayudar a prevenir el suicidio. Individuos, organizaciones y comunidades tienen una responsabilidad aquí.

Comunicar

La comunicación abierta es vital si queremos combatir el suicidio. En muchas culturas, el suicidio está envuelto en el silencio o sólo se habla de él en voz baja. Si vamos a disipar mitos sobre él y reducir el estigma que le rodea, tenemos que hablar de suicidio como lo haríamos de cualquier otro problema de salud pública. Esto no quiere decir que no haya que ejercer la precaución necesaria; no queremos tampoco normalizar el suicidio.

Los mensajes sobre el suicidio y su prevención estarían justificados en la medida en que sea un canal de concienciación de cómo diferentes grupos de individuos pueden afrontar e interpretar esta problemática.

Facilitar comunicaciones eficaces con personas que podrían ser vulnerables al suicidio es una parte importante de cualquier estrategia de prevención del suicidio. Abordar el tema del suicidio es difícil, y este tipo de conversaciones a menudo se evitan. Sin embargo, hay algunos sencillos consejos que pueden ayudar. La mayoría de ellos se refieren a mostrar compasión, empatía y una escucha no crítica. Las personas que han pasado por un episodio de ideación suicida extrema a menudo dicen que las conversaciones de este tipo que mantuvieron con los demás les ayudaron en su curso hacia la recuperación.

Los medios de comunicación también tienen un importante papel que desempeñar en la prevención del suicidio. Se ha demostrado que algunos tipos de informaciones sobre el suicidio (por ejemplo, noticias destacadas y/o explícitas) se asocian con 'picos' en las tasas de suicidio, pero otros (por ejemplo, aquellas que describen el dominio de las crisis suicidas) han demostrado tener un efecto protector. La Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio y la Organización Mundial de la Salud han elaborado recomendaciones para ayudar a los periodistas a redactar noticias adecuadamente. Por favor, vea: goo.gl/4qVhUp

Cuidar

Ninguna comunicación o conexión en el mundo tendrá efecto alguno sin el ingrediente final: el cuidado. Hay que asegurarse de que los responsables políticos y los planificadores se preocupan lo suficiente acerca de la prevención del suicidio para que sea una prioridad, y para financiarlo a un nivel que sea proporcional a su importancia como problema de salud pública.



I A S P

International Association for Suicide Prevention

10 de septiembre de 2016

Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Conectar. Comunicar. Cuidar.

Hay que asegurarse de que los médicos y otros proveedores de servicios se preocupan lo suficiente para hacer de la prevención del suicidio su principal prioridad. Hay que asegurarse de que las comunidades se preocupan lo suficiente de para ser capaz capaces de identificar y apoyar a los que pueden estar en mayor riesgo.

Por encima de todo, tenemos que garantizar que estamos cuidando de nosotros mismos. Tenemos que mirar hacia fuera, hacia otras personas que tengan dificultades, y dejar que ellos cuenten su historia a su manera ya su propio ritmo. Las que han sido afectadas por el suicidio tienen mucho que enseñarnos en este sentido.

Conectar, comunicar y cuidaren el Día Mundial para la Prevención del Suicidio

El 10 de septiembre hay que unirse con otros profesionales de todo el mundo que están trabajando hacia el objetivo común de prevenir el suicidio. Acércate a alguien que pueda estar preocupado y comienza una conversación cuidadosa con ellos preguntándoles cómo van. Investiga formas de conectar con otras personas que están tratando de prevenir el suicidio en su comunidad, su país o a nivel internacional. Muestra tu apoyo participando en la Marcha Ciclista alrededor el Mundo de la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio.

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

OMS Notas descriptivas - Suicidio : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/es/>

La Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio le invita a encender una vela a las 8 de la noche



el 10 de setiembre

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

Enciende una vela cerca de una ventana a las 8 de la noche

para demostrar que apoya la prevención del suicidio

para recordar la pérdida de una persona querida

y por los que han sobrevivido un suicidio

Día Mundial para la Prevención del Suicidio www.iasp.info/wspd

Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Marcha Ciclista alrededor el Mundo

10 de septiembre de 2016



I A S P Conectar. Comunicar. Cuidar.
International Association for Suicide Prevention

www.iasp.info/wspd