

## Recomendaciones:

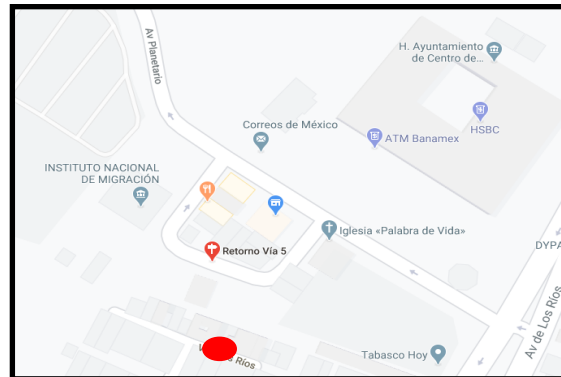
- ♦ Comunícate con un Líder comunitario, escolar, religioso o sanitario.
- ♦ Llama a las líneas de ayuda 911.
- ♦ Atiende las emociones de tus amigos.
- ♦ Siempre toma en serio a quien dice que no vale la pena vivir.
- ♦ Orienta y acompaña a un servicio seguro a quien dice que se quiere quitar la vida.
- ♦ Recuerda que muchas personas tienen una idea no adecuada de cómo encontrar solución a situaciones cotidianas.
- ♦ Reconoce que hay personas que por años se han sentido con profunda tristeza y no saben qué hacer.

**Expresar tu dolor o sufrimiento emocional es aceptable**

**RECUERDA:**  
es indispensable buscar ayuda  
Con los profesionales de la  
**SALUD MENTAL.**



**Te proporcionamos la ubicación de nuestras oficinas de la Dirección de Salud Psicosocial**



**DIRECCIÓN DE SALUD PSICOSOCIAL-**  
Retorno Vía 5 No.104 - 3er. Piso Colonia  
Tabasco 2000 – CP 86035  
tel.(933)3.17.70.49 - Villahermosa Tabasco  
saludpsicosocial@outlook.com



Secretaría de Salud Tabasco



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**Juntos  
por la  
Paz**

**Prevención del  
Suicidio**



**“Trabajemos  
Juntos Para  
Prevenir el  
Suicidio”**

## Generalidades:

- a) De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, Mundialmente el suicidio es una de las cinco causas de mortalidad en la franja de edad entre 15 a 19 años. En muchos países encabeza como primera o segunda causa de muerte tanto en los varones como en las mujeres de este grupo. edad.

## Suicidio: hechos y datos

El suicidio es la segunda causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años

Más de 800 000 personas se suicidan cada año

Una muerte cada 40 segundos

Países de altos ingresos  
El 75% de los suicidios se produce en países de ingresos bajos y medianos



La mortalidad por suicidio es superior a la mortalidad total causada por la guerra y los homicidios



57%

Los plaguicidas, el ahorcamiento y las armas de fuego son los métodos más habituales empleados en el mundo



## Factores Protectores:

### • Individuales

- Habilidad en la resolución de conflictos o problemas.
- Confianza en si mismo .

### • Familiares:

- Buena relación con los miembros de la familia
- Apoyo de la familia.
- Búsqueda de consejo cuando hay que elegir opciones importantes

### • Socioculturales

- Buenas habilidades sociales e interpersonales;
- Participación social: asociaciones religiosas, clubes y otras actividades.

### • Escolares

- Buenas relaciones con sus compañeros y profesores.
- Apoyo de personas relevantes para la persona.

## Prevención:

### Factores de Riesgo

- Intentos de Suicidio previos.
- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Depresión
- Historia de suicidio en la familia.
- Historia de maltrato físico o abuso sexual, especialmente en niñez y adolescencia.
- Desesperanza y rigidez cognitiva.
- Fácil acceso a armas de fuego, medicamentos o tóxicos.
- Acoso escolar
- Eventos vitales estresantes, pérdidas, problemas legales.
- Edad con más riesgo de intentos:

### ¿Qué hacer en caso que alguien presente estas señales?

- No deje sola a la persona .
- Aleje a la persona de armas de fuego, alcohol, drogas , objetos afilados y otros objetos que pueden ser utilizados para infringir daño
- Acuda a un servicio asistencial mas cercano.