

HABLAR NOS PUEDE SALVAR



LAS RECCIONES MÁS FRECUENTES DE QUIENES RODEAN A ALGUIEN QUE EXPRESA CONDUCTA SUICIDA SON: ⁽¹⁾



1. NO CREERLO



2. NEGARLO



3. EVITARLO



4. INTERACTUAR COMO SI NADA HUBIERA PASADO ⁽¹⁾



El **80%** de quienes consumaron el suicidio avisaron de forma directa o indirecta que realizarían un intento (cartas póstumas, mensajes, comentarios de despedida). ⁽¹⁾

Preguntar si alguien tiene conducta suicida **NO** incrementa la ideación, al contrario, permite la expresión de la misma y la búsqueda oportuna de atención en salud mental. ⁽¹⁾

Si alguien expresa ideas de quererse morir es extremadamente importante atenderse con un profesional de la salud mental. ⁽¹⁾

¿CÓMO ACTUAR ANTE LA CONDUCTA SUICIDA? ⁽²⁻³⁾



Tomar en serio los comentarios relacionados con la conducta suicida y **avisar a los familiares** la situación de manera urgente. ⁽²⁻³⁾



Retirar del ambiente cercano **TODAS** las cosas con las que se puede hacer daño alguien con conducta suicida. ⁽²⁻³⁾



Ofrecer la búsqueda de atención y acompañar a la persona con un profesional de la salud mental, de preferencia un psiquiatra. ⁽²⁻³⁾



Aceptar y llevar a cabo las recomendaciones realizadas por el especialista en salud mental, incluyendo el inicio de tratamiento farmacológico o, si fuera el caso, la hospitalización. ⁽²⁻³⁾



Evitar frases como “es sólo cosa de echarle ganas” o “la vida es muy hermosa y vale la pena”. ⁽²⁻³⁾

EL SUICIDIO ES PREVENIBLE SI TODOS TOMAMOS EN SERIO LOS COMENTARIOS REALIZADOS POR LA PERSONA CON CONDUCTA SUICIDA Y ACTIVAMOS LAS ACCIONES NECESARIAS EN PRO DE SU SALUD. ⁽²⁻³⁾

1. Latakieni, J., Skruibis, P., & Griz, A. (n.d.). "They Don't Take It Seriously": Perceived Reactions of Surrounding People to Suicide Communication. <https://doi.org/10.1177/1054137315589691>

2. Christina, A., Costa, B., Medina, L., & Carla, T. (2019). Risk factors for suicidal behavior in a university population in Brazil: A retrospective study. *Psychiatry Research*, 278(May), 129–134. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.039>

3. Zalsman, G., Hawton, K., Wasserman, D., Heeringa, K., Van, Arensman, E., Sarchiapone, M., Carli, V., Höschl, C., Barzilay, R., Balazs, J., Purebl, G., Kahn, J. P., Sáiz, P. A., Lipsicas, C. B., Bobes, J., Cozman, D., Hegerl, U., & Zohar, J. (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic. *0366(16)*, 1–14. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30030-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X)