





# señales de advertencia

Las observaciones de los siguientes comportamientos por padres, madres y cuidadores/as pueden ser útiles para identificar a adolescentes que podrían estar en riesgo de cometer suicidio:

- Cambios en hábitos de alimentación y sueño.
- Pérdida de interés en actividades habituales.
- Aislamiento de amigos/as y miembros de la familia.
- Comportamientos inadecuados y escapar.
- Uso de alcohol y drogas.
- Descuido de la apariencia personal.
- Toma de riesgos no necesarios.
- Preocupación por la muerte y morir.
- Incremento de quejas físicas que suele estar asociado con la angustia emocional, como dolores de estómago, dolores de cabeza y fatiga.
- Pérdida de interés en la escuela o trabajo escolar.
- Sensación de aburrimiento.

- Dificultad para concentrarse.
- Sentimientos de querer morir.
- Falta de respuesta al elogio.

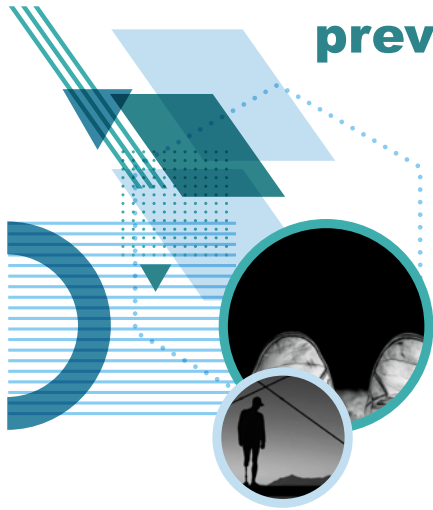
Mostrar planes o esfuerzos hacia planes de cometer suicidio, que incluyen lo siguiente:

- Expresar verbalmente "Me quiero matar" o "Me voy a suicidar".
- Dar indicios verbales como "Ya voy a dejar de ser un problema" o "Si algo me sucede quiero que sepas.."
- Obsequiar posesiones personales y/o desechar pertenencias importantes.
- Alegrarse repentinamente después de un período de depresión.
- Puede expresar pensamientos bizarros.
- Escribir una o más notas suicidas.



Muchas de las señales de advertencia de posibles sentimientos suicidas son también síntomas de depresión.

## prevención del suicidio



Es importante saber qué factores pueden poner a la o el adolescente en riesgo de suicidio. Entre más sepas, estarás mejor preparado/a para entender qué puede poner en riesgo a tu niño/a.

- No permitas que la depresión o la ansiedad de un/a adolescente aumente sin control. Tal vez su hijo/a simplemente esté teniendo un mal día, pero podría ser algo más si dura más de un par de semanas.
- Escucha a tu hijo/a adolescente, incluso cuando no está hablando. No todos y todas, pero la mayoría de las y los menores que están pensando en el suicidio (a lo que se le llama ideación suicida) transmiten su estado mental atormentado por medio de conductas conflictivas.
- Nunca ignores o spongas las amenazas de suicidio como un melodrama típico de las y los adolescentes. Cualquier declaración escrita o verbal que diga "Me quiero morir" o "Ya no me importa nada" debe considerarse con seriedad. Con frecuencia, las y los menores que intentan suicidarse les dijeron a sus padres y madres en repetidas ocasiones que pretendían matarse.
- Busca ayuda profesional de inmediato. Si la conducta de tu hijo/a te tiene preocupado/a, no esperes a comunicarte con un/una profesional de la salud. Contacta a una o un médico de salud mental que trabaje con niños/as para que le haga una evaluación lo más pronto posible y que tu hijo o hija pueda empezar a recibir terapia o asesoramiento, si no corre el riesgo de hacerse daño a sí mismo/a.
- Comparte tus sentimientos. Hazle saber a tu hijo/a que no está solo/a y que todas las personas se han sentido tristes o deprimidas alguna vez,

- incluso las mamás y los papás. Sin minimizar su angustia, reconfortalo/a diciéndole que esos malos momentos no durarán para siempre. Dile que las cosas realmente van a mejorar y que puedes ayudarlo durante la terapia y otros tratamientos para que las cosas mejoren para él o ella.
- Anímalo/a para que no se aisle de la familia y amigos/as. La mayoría de las veces es mejor estar con otras personas que estar solo/a. Pero no lo obligues si dice que no.
- Recomienda el ejercicio. La actividad física tan simple como caminar o tan vigorosa como levantar pesas, puede aminorar la depresión leve a moderada.
- Anima a tu hijo/a para que no se exija demasiado por ahora. Hasta que la terapia comience a hacer efecto, es probable que no sea momento para asumir responsabilidades que podrían resultar abrumadoras.
- Recuérdale que no espere resultados inmediatos. La terapia conversacional o los medicamentos suelen tomar tiempo para mejorar el estado de ánimo, por lo que no debe sentirse desilusionado/a ni culparse si no se siente mejor de inmediato.
- Si tienes armas de fuego en el hogar o herramientas peligrosas con las que se puede hacer daño, guárdalas en un lugar seguro o cámbialas a otro lugar.



## suicidio de jóvenes en México

- La Organización Panamericana de la Salud, señala que la ocurrencia de las muertes autoinfligidas es el reflejo de la carencia de servicios de salud mental. En México, el tema de la salud mental se ha considerado prioritario desde hace más de dos décadas, pero esto no se ha concretado en acciones puntuales, especialmente en inversión, la cual se ha mantenido en menos del 2% de los recursos destinados a la salud.
- En México, el problema de suicidio aumentó más de 9% en 2020, cuando hubo 7 mil 896 suicidios; de hecho, es la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años de edad. El mayor número de suicidios ocurrió en el Estado de México, Jalisco y Chihuahua, según el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI). En México de cada 10 suicidios registrados, ocho son hombres y dos mujeres.
- Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un tema que se ha descuidado al estar rodeado de estigmas y mitos. Después de varios intentos previos, en el mundo ocurren cada año más de 700 mil suicidios y desde 2020 aumentaron por la pandemia de COVID-19. En las emergencias sanitarias se incrementan los problemas de salud mental o de adicciones, especialmente en personas con alguna problemática conductual o emocional previa. En otros casos, se manifiestan situaciones que perturban la actividad normal, como alteraciones del sueño o apetito, falta de control de las emociones y abuso en el consumo de alcohol, entre otras.

- Debido al confinamiento, aumentó el número de solicitudes de apoyo por estrés, ansiedad, depresión, violencia y consumo de sustancias, que se recibieron a través de las redes sociales en la Línea de la Vida.
- Las estadísticas de mortalidad reportan que, para 2020, del total de fallecimientos en el país (1,069,301); 7,896 fueron por lesiones autoinfligidas, lo que representa 0.7% de las muertes y una tasa de suicidio de 6.2 por cada 100 mil habitantes, superior a la registrada en 2019 de 5.6. Por sexo, de los decesos por esta causa destaca que los hombres tienen una tasa de 10.4 fallecimientos por cada 100 mil (6,383), mientras que esta situación se presenta en 2.2 de cada 100 mil mujeres (1,427). El grupo de población de 18 a 29 años presenta la tasa de suicidio más alta: 10.7 decesos por cada 100 000 personas; le sigue el grupo de 30 a 59 años con 7.4 fallecimientos por cada 100 mil.
- De las personas que han solicitado apoyo en medio de la emergencia sanitaria, 23,872 sufren violencia; 11,273 tienen problemas con sustancias; 7,752 tienen depresión y 5,164 muestran signos de autolesión o suicidio. De esto se desprende que los problemas principales que llevan al suicidio son estrés (39%), emociones (26%), pensamientos de autolesión (14%), crisis (15%), violencia (4%) y consumo de sustancias (4%).



El 10 de septiembre se celebró el Día Mundial para la Prevención del Suicidio considerando que es importante concientizar que las personas que se suicidan no es que deseen morir, sino dejar de sufrir. El dolor, tristeza y desesperanza profundos las llevan a quitarse la vida; cada 40 segundos muere una persona por esta causa.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

