



# tratamiento y terapias

• Existen intervenciones eficaces basadas en evidencia para ayudar a las personas que están en riesgo de suicidio:

- **Terapia cognitivo-conductual.** Este tipo de psicoterapia puede ayudar a las personas a aprender nuevas formas de sobrellevar las experiencias estresantes. La terapia cognitivo-conductual les ayuda a aprender a reconocer sus patrones de pensamiento y a considerar acciones alternativas cuando surgen pensamientos suicidas.
- **Terapia dialéctica conductual.** Este tipo de psicoterapia ha demostrado que reduce las conductas suicidas en adolescentes. También se ha demostrado que disminuye la tasa de intentos de suicidio en adultos/as con trastorno límite de la personalidad, una enfermedad mental caracterizada por un patrón continuo de estados de ánimo, autoimagen y comportamiento variables que a menudo generan acciones impulsivas y problemas en las relaciones. Un o una terapeuta capacitada en terapia dialéctica conductual puede ayudar a la persona a reconocer cuando sus sentimientos o acciones son perjudiciales o nocivos para la salud y enseñarle habilidades que pueden ayudarlo a afrontar con mayor eficacia las situaciones angustiantes.
- **Estrategias breves de intervención.** La elaboración de un plan de

seguridad o un plan de respuesta a una crisis, con instrucciones específicas sobre qué hacer y cómo obtener ayuda cuando se tienen pensamientos suicidas, puede ayudar a reducir el riesgo de que una persona actúe sobre estos pensamientos. También se ha demostrado que mantenerse en contacto y dar seguimiento con las personas que están en peligro, ayuda a reducir el riesgo de futuros intentos de suicidio. Las investigaciones también han demostrado que tener un lugar más seguro para guardar cualquier medio letal puede ayudar a reducir los intentos de suicidio y las muertes autoinfligidas. Además, la evaluación y el manejo colaborativos de las tendencias suicidas pueden ayudar a reducir los pensamientos suicidas.

• **Atención colaborativa.** Es un enfoque en función de equipos para la atención de la salud mental. Un administrador de atención de la salud conductual trabajará con la persona, su médica o médico de atención primaria y las y los especialistas en salud mental para establecer un plan de tratamiento. Se ha demostrado que la atención colaborativa es una forma eficaz de tratar la depresión y reducir los pensamientos suicidas.

Terapia cognitivo-conductual. Este tipo de psicoterapia puede ayudar a las personas a aprender nuevas formas de sobrellevar las experiencias estresantes.



## prevención del suicidio

• Si un amigo/a o ser querido está pensando en suicidarse, necesita ayuda profesional aunque el suicidio no sea un peligro inminente. Esto es lo que puedes hacer:

- Alienta a la persona a que llame a un número de línea directa de asistencia para el suicidio. En México, puedes llamar a la Línea de la Vida 800 911 2000. En el Estado de México marca a la Línea de Apoyo DIF Toluca 722 215 2548.
- Alienta a la persona a que busque tratamiento. Es posible que una persona con tendencia suicida o con una gran depresión no tenga energía ni incentivo para buscar ayuda.
- Ofrece tu ayuda para ver la manera de recibir asistencia y apoyo. Por ejemplo: puedes investigar sobre opciones de tratamiento, hacer llamadas y revisar la información de beneficios del seguro médico, o incluso ofrecerte para acompañar a la persona a una cita.
- Alienta a la persona a que se comunique contigo. Una persona con pensamientos suicidas puede tender a encerrarse en sí misma porque se siente avergonzada o con culpa.
- Muestra respeto y reconoce los sentimientos de la persona. No intentes disuadirla de lo que siente ni mostrar conmoción. Recuerda

que, aunque una persona con tendencia suicida no piense de manera lógica, sus emociones son reales.

- No juzgues ni seas condescendiente. No le digas que las cosas podrían ser peores o que tiene muchas razones para vivir.
- Jamás prometas mantener en secreto los sentimientos suicidas de alguien. Muéstrale comprensión, pero explícale que no puedes cumplir una promesa de ese tipo si crees que la vida de esa persona está en peligro.
- Tranquilízala y dile que las cosas pueden mejorar. Cuando alguien piensa en suicidarse, parece que nada hará que las cosas mejoren.
- Alienta a la persona a que evite consumir alcohol o sustancias. El consumo de sustancias o alcohol puede calmar los sentimientos de dolor en apariencia, pero termina empeorándolos, ya que puede llevar a conductas imprudentes o a una mayor depresión.
- Si es posible, quita los elementos que puedan ser peligrosos del hogar de la persona. Si puedes, asegúrate de que la persona no tenga elementos a su alcance que pueda usar para suicidarse, como cuchillos, navajas de afeitar, armas o medicamentos.



Si un amigo/a o ser querido está pensando en suicidarse, necesita ayuda profesional aunque el suicidio no sea un peligro inminente. Esto es lo que puedes hacer:

## en México

- Las primeras causas fueron por: lesión autoinfligida intencionalmente por ahorcamiento, estrangulamiento o sofocación (29,765), lesión autoinfligida intencionalmente por disparo de otras armas de fuego y las no especificadas (2,398), envenenamiento autoinfligido intencionalmente por y exposición a plaguicidas (954), envenenamiento autoinfligido intencionalmente por y exposición a otros químicos y sustancias nocivas (786) y lesión autoinfligida intencionalmente por objeto cortante (438).
- Los grupos de edad más afectados durante 2017 a 2021, fueron en primer lugar: 25 a 24 años de edad (5,374 defunciones), 25 a 29 años (5,157), 30 a 34 años (4,237) y 15 a 19 años (4,094). Los Estados de la República con más defunciones fueron: Estado de México (3,633), Jalisco (3,226), Guanajuato (2,437), Chihuahua (2,234) y Nuevo León (1,654). En el periodo de análisis, hubo un aumento de casos de suicidio ya que en 2017 hubo 6,435 defunciones, en 2018 se reportaron 6,443 en 2019 fueron 7,009 pero en el 2020 se registraron 7,695 y para 2021 ya eran 8,176, un incremento del 27.05% con respecto al primer año de estudio.
- En el Estado de México en el mismo periodo, se registraron 3,629 defunciones por suicidio (836 mujeres y 2,793 hombres), las primeras

causas fueron: lesión autoinfligida intencionalmente por ahorcamiento, estrangulamiento o sofocación (3,160), lesión autoinfligida intencionalmente por disparo de otras armas de fuego (185), envenenamiento autoinfligido intencionalmente por y exposición a otros productos químicos (65), envenenamiento autoinfligido intencionalmente por y exposición a plaguicidas (56) y lesión autoinfligida intencionalmente por medios no especificados (44).

- Los grupos de edad más afectados fueron: 15 a 19 años (618), 20 a 24 años (618), 25 a 29 años (515), 30 a 34 años (385) y 35 a 39 años de edad (330 defunciones). Las Jurisdicciones con más defunciones fueron: Cuautitlán (455), Ecatepec (422), Zumpango (340), Amecameca (332) y Texcoco (265).
- En el Estado de México los suicidios tuvieron un incremento durante el periodo en estudio (2017 a 2021), ya que en 2017 se registraron 568 defunciones, en 2018 hubo 585 casos, en 2019 se reportaron 712, para 2020 ya eran 833 las defunciones por esta causa y en 2021 fueron 931 defunciones lo que representa un incremento del 63.90% con respecto al primer año de estudio.

De acuerdo con datos oficiales que se publican en la Plataforma de Cubos Dinámicos de las defunciones registradas por la Secretaría de Salud Federal a través de la Dirección General de Información en Salud, a nivel nacional durante los últimos 5 años se contabilizaron 35,758 defunciones por suicidio (6,657 mujeres y 29,101 hombres).



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:

