



## **Día internacional para la prevención del suicidio**

**10 DE SETIEMBRE**

Sentir ansiedad o tristeza es normal, pero cuando una persona se siente así con frecuencia y llega a pensar en la muerte, existe el riesgo de un suicidio.

El suicidio es una de las diez causas principales de muerte a nivel mundial, y en la población joven se encuentra entre las dos o tres primeras causas de muerte.

Se estima que en Perú aproximadamente un 25% de la población sufre de depresión, y el 15% de esta se considera grupo en riesgo de suicidio.

8 de cada 10 personas que comunican sus intenciones de suicidio a familiares o amigos, lo cometen.





## Eliminar mitos y prejuicios sobre el suicidio, es el primer paso para evitarlo

- > **MITO:** La persona que habla de suicidarse, no lo llega a realizar, sólo quiere llamar la atención.  
**REALIDAD:** FALSO. Cuando alguien habla sobre suicidarse, hay que tomarlo seriamente.
- > **MITO:** La persona suicida tiene que sobreponerse, "sobreponerse" y seguir adelante.  
**REALIDAD:** FALSO. El sufrimiento emocional que tiene el suicida no es voluntario, no es suficiente tener fuerza de voluntad para superarlo. Requiere atención de un profesional.
- > **MITO:** Todos los suicidas son desequilibrados mentales.  
**REALIDAD:** FALSO. Algunos suicidas tienen un trastorno mental, como la depresión, pero sus capacidades mentales están íntegras, siendo este factor, un punto a favor, de que su enfermedad sea tratable.
- > **MITO:** Si alguien habló de suicidarse, pero actualmente ya no lo hace. ¿Aún hay riesgo de que se suicide?  
**REALIDAD:** VERDADERO. Cuando alguien habla de suicidarse o ya intentó hacerlo, es muy probable que tenga la misma idea o vuelva a intentarlo. Es aconsejable que reciba atención psicológica, médica o por especialidad de psiquiatría.
- > **MITO:** Quien se suicida está decidido(a) a terminar con su vida.  
**REALIDAD:** FALSO. Cuando alguien piensa que la única salida a sus problemas es el suicidio, no desea morir sino dejar de sufrir. Es importante hacerle consciente que existen alternativas y que acudir al médico o psicólogo podría ser de gran ayuda.





> **MITO:** Una persona estaba sumamente ansiosa y habló de suicidio, pero ahora se le ve tranquila y casi feliz, eso significa que ya pasó la crisis.

REALIDAD: FALSO. Cuando una persona decide suicidarse, puede verse tranquila porque piensa que ya encontró la solución a sus problemas, pero en realidad está en mayor riesgo de atentar contra su vida.

> **MITO:** Los suicidios son imprevistos y no se puede hacer nada para prevenirlos.

REALIDAD: FALSO. Un suicida da muchas señales, empieza a planear su muerte poniendo en arreglo sus asuntos, regala pertenencias, se despide, hace testamento o escribe notas suicidas. Es muy importante hacerle saber que cuenta con apoyo y que existen alternativas de ayuda.

> **MITO:** Los suicidas son personas cobardes o malas.

REALIDAD: FALSO. No es correcto emitir juicio como buena o mala a una persona que expresa deseo de suicidio. Es alguien que sufre emocionalmente más de lo que puede tolerar, con una depresión de fondo y requiere diagnóstico y tratamiento profesional.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo de suicidio en adolescentes?

### Factores:

---

**01** Dificultad en la comunicación con sus padres

---

**02** Divorcio, abandono o agresión física y verbal

---

**03** Rechazo o fracaso escolar

---



---

**04** Depresión

---

**05** Estructura y dinámica familiar disfuncional

---

**06** Antecedentes de familiares o amistades con atentado contra su vida (casi siempre alguien que compartía un trastorno del estado anímico)

---

**07** Acceso a armas letales

---

**08** Antecedente de autoagresión

---

**09** Vivir en comunidades donde ha habido brotes recientes de suicidio en jóvenes

---

**10** Ruptura sentimental

---

**11** Medio de comunicación o entretenimiento que propala actos suicidas con sensacionalismo morboso

---

## ¿Qué hacer?



Lo más importante es la comunicación y hacerle sentir a la persona que no está sola. El sentirse acompañado y apoyado le permitirá enfrentar de forma diferente las cosas.



Contar con el apoyo de un médico o psicólogo y contarle lo que sucede, pueda ser de gran ayuda para encontrar un tratamiento psicológico o psiquiátrico adecuado.



[portal.mapfre.com.pe](https://portal.mapfre.com.pe)



APP MAPFRE

---

Lima

213-3333

Celular

\*3001

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

[mapfre.com.pe](https://mapfre.com.pe)