

Juntos podemos prevenir el suicidio

Prevención del Suicidio

Mtra. Cristina Trujillo Barrero



Cifras Mundiales (oms)

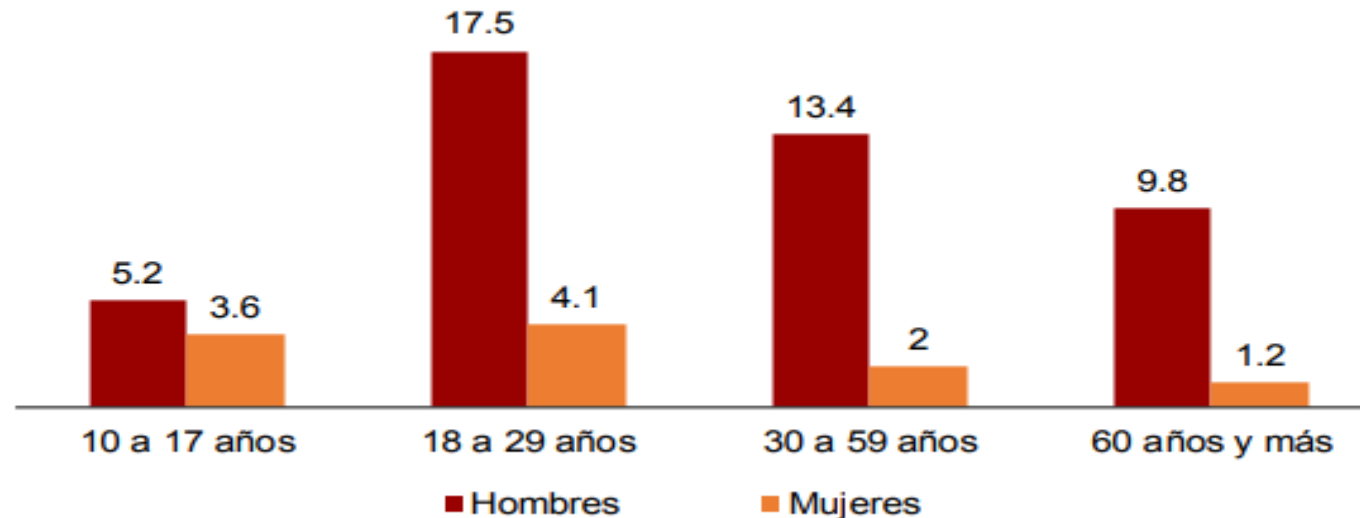
- Aproximadamente 800 mil personas se quitan la vida cada año
- Por cada suicidio hay 20 intentos más
- Es la segunda causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años
- ¿Por qué es un tabú?



Cifras Nacionales INEGI 2020

- En 2020 ocurrieron 7,212 muertes por suicidio, lo que representa una tasa de 6.2 suicidios por cada 100 000 habitantes
- El grupo de mayor incidencia es la población de 18 a 29 años

**Tasa de suicidio por sexo y grupo de edad
2020**
(Por cada 100 000 habitantes)

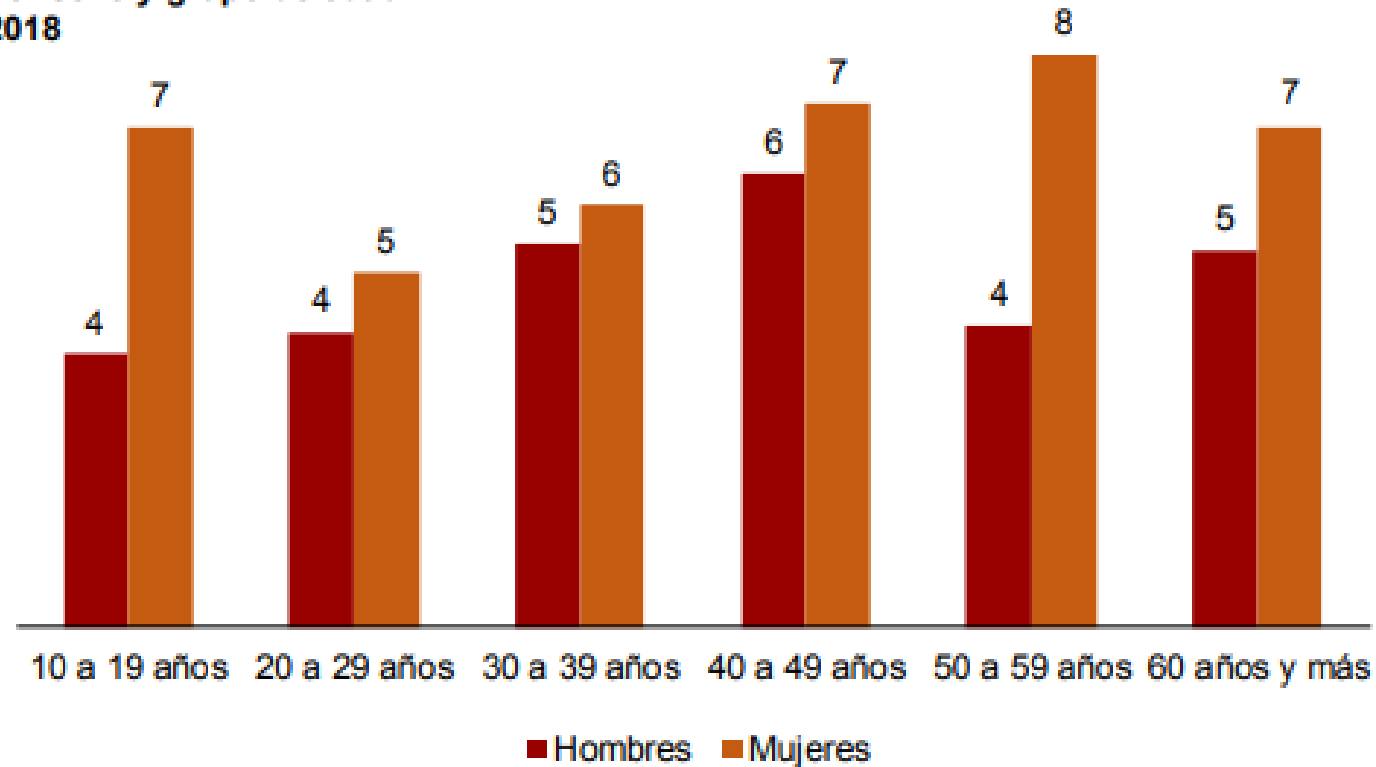


Fuente: INEGI. Estadísticas de mortalidad, 2020. Base de datos.
Censo de Población y Vivienda, 2020.

Ideación por grupo de edad 2020

(Por cada 100 000 habitantes)

Porcentaje de la población de 10 años y más que ha pensado suicidarse,
por sexo y grupo de edad
2018



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2018 Base de datos.

Mitos

- “Si de verdad se quisiera suicidar lo hubiera hecho de otra forma.”
- “Quien se quiere suicidar no lo dice.”
- “Quien ya lo intentó no lo volverá a hacer.”
- “Todos los que quieren suicidarse están locos.”
- “El hablar de suicidio lo incita.”



Etapas

- Ideación suicida
- Planeación
- Intento
- Suicidio

Acciones

- Prevención
- Atención
- Postvención



Factores de Riesgo Individuales

- Vivir violencia
- Diagnóstico de trastorno mental
- Género
- Antecedentes de intentos de suicidio
- Consumo de sustancias
- Falta de hábitos saludables
- No contar con redes de apoyo
- Duelo
- Enfermedad/Trauma



Trastornos Mentales

- Depresión
- TLP
- TDAH
- Ansiedad
- Trastornos afectivos
- Trastornos psicóticos
- Abuso de sustancias

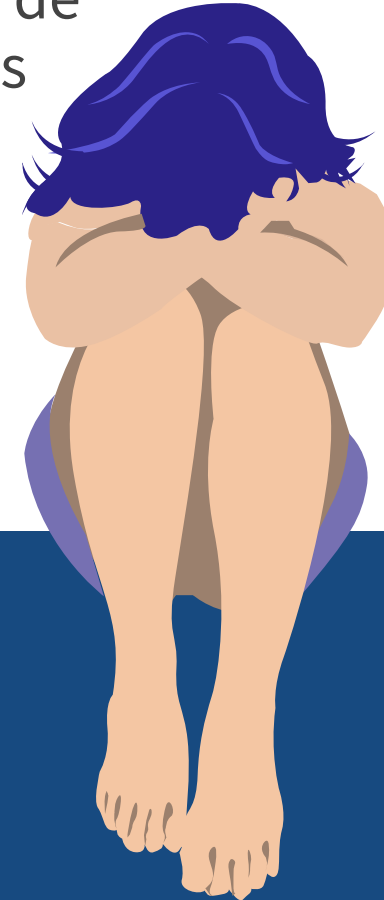


Factores de Riesgo Sociales

- Estigmatización
- Falta de cohesión social / Presión
- Violencia
- Grupos vulnerables
- Vulnerabilidad económica

Factores de Riesgo Familiares

- Historia de Suicidios
- Estilos de crianza
- Consumo de sustancias
- Violencia



Señales de alerta

- Verbaliza directamente la idea o posibilidad de suicidarse
- Amenaza o se lo comenta a personas cercanas
- Lleva a cabo determinados preparativos
- Reconoce sentirse solo, aislado y se ve incapaz de aguantarlo o solucionarlo.
- Su estado de ánimo es depresivo, o intenso, y mejora de forma repentina e inesperada
- Aparece un cambio repentino en su conducta.
- Se observa u obtiene información de autolesiones



Factores Protectores

- Presencia de habilidades de comunicación
- Habilidades para encarar y resolver los problemas de manera adaptativa
- Búsqueda de consejo y ayuda
- Receptividad hacia las experiencias y soluciones de las otras personas
- Confianza en uno mismo
- Creencias religiosas
- Apoyo familiar, caracterizado por una cohesión alta
- Apoyo social de calidad y consistencia



Recursos de consulta

- **Películas**

- ✓ Todas las cosas brillantes
 - ✓ Más allá de los sueños
 - ✓ La sociedad de los poetas muertos
 - ✓ Las ventajas de ser invisible
 - ✓ El mejor papá del mundo
 - ✓ Little Miss Sunshine
-
- ✓ Grandes Héroes
 - ✓ Unidos
 - ✓ Un monstruo viene a verme



Recursos de consulta

- **Libros**
 - ✓ El hombre en busca de sentido
 - ✓ La bailarina de Auschwitz
 - ✓ Donde habitan los ángeles
 - ✓ Héctor y El Secreto de la felicidad



Semblanza

Mtra. Cristina Trujillo Barrero

Cristina Trujillo Barrero es Licenciada en Psicología por la Universidad Tecnológica de México y Maestra en Terapias Breves Sistémicas por el Instituto Mexicano de Terapias Breves.

Ha colaborado en diversas instituciones como docente y psicoterapeuta y en el DIF Ciudad de México, coordinando las actividades de detección temprana de la depresión infantil, promoción de los derechos de niñas, niños y adolescentes, así como de la estrategia de prevención, atención y postvención del suicidio.

Actualmente labora en Sistema Nacional DIF como Jefa de Departamento de Estancias Infantiles.

