¿Cómo puedo ayudar a alguien que está pensando en quitarse la vida?

11 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 3 min

La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales. **La salud mental es un estado completo de bienestar físico, mental y social**, en el que las personas pueden conseguir sus objetivos y son capaces de hacer frente el estrés de la vida, trabajar de manera fructífera y contribuir su comunidad. La salud mental es una materia de interés para todos y no solo para aquellos afectados por un trastorno mental.

Los **cambios sociales** rápidos, las **condiciones de trabajo** estresantes, la discriminación **de género**, la exclusión **social**, los **estilos de vida poco saludables**, el **bajo nivel educativo**, la violencia y la mala **salud física** son **factores de riesgo** para el desarrollo de trastornos mentales.

También hay factores de la personalidad y psicológicos así como **condicionantes biológicos y genéticos** que hacen que unas personas sean más vulnerables que otras a padecer un trastorno mental. Pero el más importante es que **existen estrategias e intervenciones intersectoriais eficaces y rentables de promoción, protección y restablecimiento de la salud mental**.



Los suicidios y los intentos de suicidio afectan no solo a las personas, sino también a las familias, las comunidades y las sociedades. Los factores de riesgo asociados al suicidio, como la pérdida laboral o financiera, el trauma o el abuso, los trastornos mentales y por uso de sustancias y las barreras para acceder a la atención médica, se ampliaron aún más con la COVID-19.

El suicidio se puede prevenir. Las principales medidas de prevención del suicidio basadas en pruebas incluyen restringir el acceso a los medios para el suicidio, políticas de salud mental y reducción del alcohol, y promover la información mediática responsable sobre el suicidio.

El estigma social y la falta de conciencia siguen siendo los principales obstáculos para la procura

de ayuda para el suicidio, lo que ponen de relieve la necesidad de campañas de alfabetización en salud mental y contra el estigma.

Escuche sin juzgar y ofrezca su apoyo (hablar sobre los pensamientos relacionados con quitarse la vida no causa el suicidio)



Anímela a buscar ayuda profesional



Quede con la persona que cree que está en peligro inmediato



Para más información:

- La conducta suicida. Información para pacientes, familiares y allegados
- Él día después de él suicidio de un familiar o allegado. Información para familiares y allegados