



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**

Prevención del suicidio

Dra. Agnelly G. Contreras Avila
Médico psiquiatra
CIJ Álvaro Obregon Oriente

#ComienzaLaConversación
#SaludParaTodos



Objetivo

Brindar información clara sobre la prevención del suicidio, reconociendo factores de riesgo y protección, señales de alerta y acciones de acompañamiento para facilitar la búsqueda oportuna de ayuda





Temas a tratar

- Conmemoración del Día Mundial para la Prevención del Suicidio.
- Epidemiología y comprensión del suicidio como problema de salud pública.
- ¿Qué es el suicidio?
- Factores de riesgo y factores de protección.
- Señales de alerta.
- Cómo acercarse y actuar ante una crisis.
- Plan de seguridad y recursos de ayuda.
- Escala Columbia para la evaluación del riesgo suicida.



Día Mundial para la Prevención del Suicidio (10 de septiembre)

La iniciativa de conmemorar esta fecha fue establecida en 2003 por la **Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio**, en colaboración con la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, con el propósito de sensibilizar a nivel mundial sobre la prevención del suicidio y promover acciones para su abordaje.





Día Mundial para la Prevención del Suicidio (10 de septiembre)

- Para el periodo 2024-2026, la conmemoraciones desarrolla bajo el tema “**Cambiar la narrativa sobre el suicidio**”.
- En 2026, último año de este tema trienal, el llamado a la acción es “**Iniciar la conversación**”.
-





Iniciar la conversación

- El tema busca promover un cambio en la manera de hablar y comprender el suicidio, pasando del silencio, el estigma y las ideas erróneas hacia una mayor apertura, empatía y apoyo.
- Invita a individuos, comunidades, organizaciones y gobiernos a generar espacios que favorecen conversaciones abiertas y respetuosas sobre el suicidio y la conducta suicida.





Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Epidemiología

— EN EL MUNDO —



Cada año, más de
720 mil
personas se quitan
la vida.



Se calcula que por cada
persona adulta que muere
por suicidio, unas
20 más
intentaron suicidarse.



En 2025, el suicidio fue
la tercera causa
de defunción entre las
personas de 15 a 29 años.

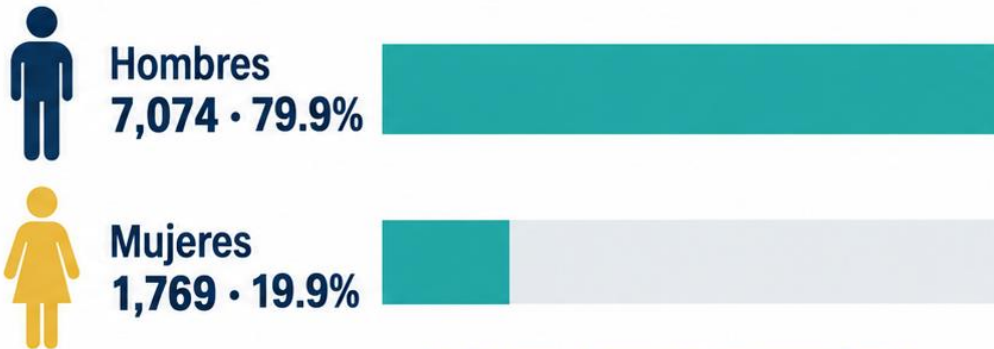




Epidemiología

EN MÉXICO • 2025

8,846
defunciones por suicidio



En 3 casos, el sexo no fue especificado.

Entidades con mayor número de defunciones





¿Qué es el suicidio?

Muerte por acciones **propias**,
voluntarias e intencionadas,
con el propósito de quitarse la vida.



El suicidio se puede prevenir





Comprender el suicidio



El suicidio es un fenómeno multifactorial; no existe una causa única.



Puede relacionarse con factores personales, familiares, sociales, económicos, culturales, de salud mental y del entorno.



Tener un diagnóstico de salud mental no significa que una persona vaya a morir por suicidio; sin embargo, cualquier sufrimiento emocional intenso merece ser escuchado y atendido.



Proceso de conducta suicida

El malestar emocional puede aumentar y cambiar con el tiempo.

Malestar intenso:
desesperanza, dolor
emocional o sensación
de no encontrar salida.

Ideación suicida:
pensamientos o deseos
relacionados con morir
o hacerse daño.

Mayor urgencia:
presencia de intención,
plan, acceso a medios o
conductas de
despedida.

No es una secuencia obligatoria ni predecible. Cualquier señal debe tomarse en serio.





Factores de riesgo

Los factores de riesgo aumentan la vulnerabilidad, pero no determinan por sí solos que una persona vaya a morir por suicidio.

Intentos previos, autolesiones o pensamientos suicidas.

Depresión, desesperanza, ansiedad intensa, psicosis o impulsividad.

Consumo de alcohol u otras sustancias.

Pérdidas recientes, violencia, trauma, dolor o enfermedad crónica.

Aislamiento social, conflictos importantes o falta de apoyo.



Factores de protección

Son recursos que pueden fortalecerse para favorecer el bienestar y la seguridad.

- Apoyo de familiares, amistades y comunidad.
- Capacidad para pedir ayuda y aceptar acompañamiento.
- Habilidades de comunicación y resolución de problemas.
- Rutinas, actividades significativas y autocuidado.
- Acceso a atención en salud mental.
- Ambientes seguros y reducción del acceso a medios letales.





Señales de alerta



Es importante actuar si estas señales son nuevas, aumentan o aparecen varias al mismo tiempo.



Hablar de morir, sentirse una carga o no encontrar salida.



Aislarse, despedirse, regalar pertenencias o cerrar asuntos.



Cambios marcados de ánimo, conducta, sueño o consumo de sustancias.



Buscar o comentar formas de hacerse daño.



Agitación, desesperanza intensa o dolor emocional insoportable.



Cómo acercarse

Puedes decir:

“Me he dado cuenta de que estás sufriendo. Me importas y quiero escucharte.”

“¿Has pensado en hacerte daño o en morir?”

Evita:

Evita minimizar: “échale ganas”

Juzgar, regañar

Prometer guardar secreto cuando existe riesgo.

Preguntar directamente no induce ideas suicidas; permite comprender lo que está ocurriendo y ofrecer apoyo.





Escala Columbia (C-SSRS)

La Escala Columbia de Gravedad de Ideación Suicida (C-SSRS) es una herramienta de tamizaje que permite identificar la presencia y gravedad de pensamientos y conductas suicidas.

Explora de forma directa aspectos como:

- Deseos de morir.
- Pensamientos suicidas.
- Ideas sobre cómo podría ocurrir.
- Intención de actuar.
- Presencia de un plan.
- Intentos, conductas preparatorias o autolesiones previas.





Escala Columbia (C-SSRS)

	Pasado Mes	
	Sí	No
Formule las preguntas que están en negrilla.		
Formule las preguntas 1 y 2		
1) <i>¿Ha deseado estar muerto(a) o poder dormirse y no despertar?</i>		
2) <i>¿Ha tenido realmente la idea de suicidarse?</i>		
Si la respuesta es "Sí" a la pregunta 2, formule las preguntas 3, 4, 5, y 6. Si la respuesta es "No" continúe a la pregunta 6.		
3) <i>¿Ha pensado en cómo llevaría esto a cabo?</i> <i>Esto incluye a un(a) participante que diría: "He tenido la idea de tomar una sobredosis, pero nunca hice un plan específico sobre el momento, el lugar o cómo lo haría realmente... y nunca lo haría".</i>		
4) <i>¿Ha tenido estas ideas y en cierto grado la intención de llevarlas a cabo?</i> <i>a diferencia de "Tengo los pensamientos, pero definitivamente no haré nada al respecto".</i>		
5) <i>¿Ha comenzado a elaborar o ha elaborado los detalles sobre cómo suicidarse?</i> <i>¿Tenida e intenciones de llevar a cabo este plan?</i>		
6) <i>¿Alguna vez ha hecho algo usted, comenzado a hacer algo o se has preparado para hacer algo para terminar su vida?</i> <i>Ejemplos: Colectar píldoras, obtener una arma, regalar cosas de valor, escribir un testamento o carta de suicidio, sacado píldoras de la botella pero no las tragado, agarrar una arma pero ha cambiado de mente de usarla o alguien se la ha quitado de sus manos, ha subido al techo pero no ha saltado al vacío; o realmente ha tomado píldoras, ha tratado de disparar una arma, se ha cortado, ha tratado de colgarse, etc.</i> <i>Si la respuesta es "Sí", formule: ¿Fue esto en los últimos 3 meses?</i>		

Ante una crisis



Quédate con la persona o busca a alguien de confianza que pueda acompañarla.



Escucha con calma, sin discutir ni intentar resolver todo de inmediato.



Reduce riesgos: aleja o resguarda objetos, sustancias o medicamentos potencialmente peligrosos.



Busca atención profesional, llama a una línea de apoyo o acude a urgencias.



Plan de seguridad



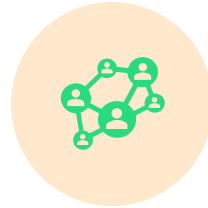
RECONOCER
SEÑALES
PERSONALES DE
ALERTA.



IDENTIFICAR
ESTRATEGIAS PARA
REGULAR EL
MALESTAR.



TENER CONTACTOS
Y LUGARES
SEGUROS.



IDENTIFICAR
FAMILIARES O
AMISTADES A
QUIENES PEDIR
AYUDA.



CONTAR CON
TELÉFONOS Y
SERVICIOS DE
EMERGENCIA.



REDUCIR EL
ACCESO A MEDIOS
POTENCIALMENTE
LETALES.





Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Peligro inmediato

Si hay riesgo inminente:

- No dejes sola a la persona.
- Llama al 911.
- Comunícate con la Línea de la Vida: 800 911 2000.
- Acude al servicio de urgencias más cercano.

Pedir ayuda es una acción de cuidado.

Atención psicológica en línea
CIJ CONTIGO

 **55 52 12 12 12**

**Especialistas
en adicciones
y salud mental**

Horario:
8:00 am a 10:00 pm
de Lunes a Viernes


cij@cij.gob.mx





Conclusión



Hablar de suicidio de manera responsable salva conversaciones.



Escucha. Pregunta. Acompaña. Conecta con ayuda.



Una crisis puede disminuir. No tienes que resolverla a solas.



A decorative graphic on the left side of the slide. It features an orange background with several white question marks of varying sizes. A white line starts from the bottom, goes up, and then curves into a large question mark shape, with other smaller question marks scattered around it.

Dudas y comentarios

¡Les escuchamos!

¡En CIJ estamos para apoyarte!

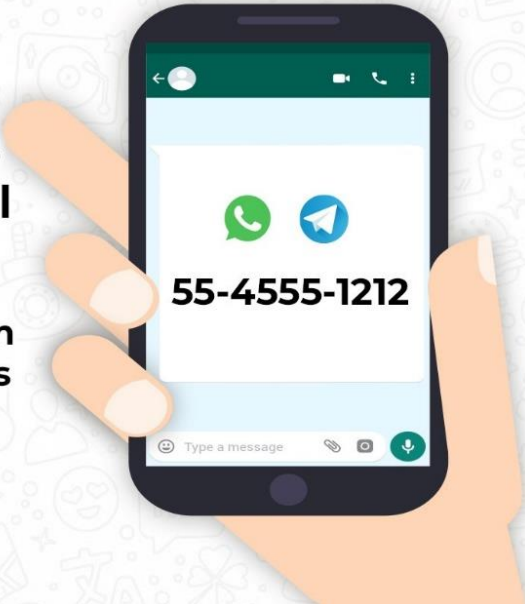
Atención psicológica en línea
CIJ CONTIGO

 **55 52 12 12 12**

**Especialistas
en adicciones
y salud mental**

Horario:
8:00 am a 10:00 pm
de Lunes a Viernes


cij@cij.gob.mx



¡Gracias!

#ComienzaLaConversación
#SaludParaTodos