



Septiembre 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

10 de septiembre, día mundial para la prevención del suicidio

- La OMS reconoce el suicidio como una prioridad de salud pública. En 2023, en España se suicidaron 3.952 personas.
- Se entiende como un problema multifactorial, que resulta de una compleja interacción de factores sociodemográficos, medioambientales (como hechos vitales estresantes), clínicos (padecimiento de una enfermedad o discapacidad, ya sea enfermedad crónica, oncológica, o trastorno mental).
- Aunque la depresión grave tiene un alto riesgo de suicidio, los pensamientos suicidas normalmente están asociados con problemas que pueden resolverse.
- El suicidio se puede prevenir. Hay que erradicar el oscurantismo, el prejuicio y los estigmas.

¿Qué podemos hacer?

- Hay que desmontar los mitos y falsas creencias, e intervenir según la evidencia científica.
- Estar atento a señales de alarma.
- Crear un entorno propicio para que la persona se sincere, exprese sus sentimientos, y conecte con la vida, pidiendo ayuda y acudiendo a un profesional.
- En caso de emergencia vital inminente, se recomienda llamar directamente al teléfono de emergencias 112.
- El Ministerio de Sanidad promueve la Línea 024, una línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados.
- Hay que cuidar la Salud Mental, desarrollando estrategias de afrontamiento y prácticas de bienestar positivas, factores de protección que evitan el aislamiento y construyen vínculos de apoyo mutuo para prevenir el suicidio.

