



**La prevención del suicidio sigue siendo un desafío universal.** Cada año, el suicidio está entre las 20 principales causas de muerte a nivel mundial, para personas de todas las edades. Es el responsable de más de 800.000 muertes, lo que equivale a un suicidio cada 40 segundos.

Cada vida perdida representa a la pareja, hijo/a, padre o madre, amigo/a o compañero/a de trabajo de alguien. Por cada suicidio, aproximadamente 135 personas sufren un dolor intenso o se ven afectadas de otra manera. Esto equivale a 108 millones de personas profundamente afectadas por la conducta suicida al año. La conducta suicida incluye el suicidio, la ideación suicida y los intentos de suicidio. Por cada suicidio, 25 personas intentan suicidarse y muchas más tienen pensamientos serios de suicidio. El suicidio es el resultado de una convergencia de factores genéticos, psicológicos, sociales y culturales y otros factores de riesgo, a veces en combinación con experiencias de trauma y pérdida.

Las personas que se quitan la vida representan un grupo heterogéneo, con causas únicas, complejas y multifacéticas que preceden a su acto final. Tal heterogeneidad presenta desafíos para los expertos en prevención del suicidio. Estos desafíos pueden superarse adoptando un enfoque multinivel e integral para la prevención del suicidio.

**¡Prevenir el suicidio a menudo es posible y usted es un actor clave en su prevención!** Usted puede marcar la diferencia: como miembro de la sociedad, como hijo, como padre, como amigo, como compañero de trabajo o como vecino. Hay muchas cosas que puede hacer a diario para prevenir la conducta suicida, y también en el Día Mundial de Prevención del Suicidio (DMPS). Puede crear conciencia sobre el tema, aprender sobre el suicidio y formar a los demás sobre las causas y las señales de alerta, mostrar compasión y atención a las personas de su entorno que están sufriendo, cuestionar el estigma asociado al suicidio, la conducta suicida y los problemas de salud mental, y compartir sus propias experiencias.

**Se necesita mucho trabajo para prevenir el suicidio.** Los beneficios de este trabajo son infinitos y sostenibles y pueden tener un impacto masivo. El trabajo puede afectar no solo a las personas que sufren, sino también a sus seres queridos, a los que trabajan en el ámbito de la prevención del suicidio y a la sociedad en general. Debemos esforzarnos por desarrollar actividades de prevención del suicidio basadas en la evidencia y que lleguen a aquellos que lo pasan mal, en todas partes del mundo.

**Trabajar juntos es fundamental para prevenir el suicidio.** Prevenir el suicidio requiere el esfuerzo de muchos. Se necesitan familiares, amigos, compañeros de trabajo, miembros de la comunidad, educadores, líderes religiosos, profesionales de la salud, asesores políticos y gobiernos.

La prevención del suicidio requiere estrategias integradoras que abarquen el trabajo a nivel individual, de sistemas y comunitario. La investigación sugiere que los esfuerzos de prevención del suicidio serán mucho más efectivos si abarcan múltiples niveles e incorporan múltiples intervenciones.

Esto requiere el desarrollo de intervenciones en las comunidades y supone reformas sociales y políticas, así como intervenciones directas con las personas que sufren. Para alcanzar nuestro objetivo común de prevenir la conducta suicida, como público, organizaciones, legisladores y miembros de la sociedad debemos trabajar en colaboración, de manera coordinada, utilizando un enfoque multidisciplinar.



**Todos podemos contribuir a prevenir el suicidio.** La conducta suicida es universal, no conoce límites y afecta a todos. Las millones de personas afectadas cada año por la conducta suicida tienen un conocimiento específico y voces únicas. Sus experiencias son de incalculable valor para asesorar sobre las medidas de prevención del suicidio y prestar apoyo a las personas con riesgo de suicidio y quienes les rodean. La participación de las personas con experiencia vivida de suicidio en la investigación, evaluación e intervención debe ser clave en el trabajo de todas las organizaciones que abordan la conducta suicida.

Este es el tercer año que el lema del DMPS es "Trabajando juntos para prevenir el suicidio".

Hemos elegido este lema porque subraya lo más esencial en una prevención del suicidio efectiva: **la colaboración**.

Todos tenemos un papel que jugar y juntos podemos abordar los desafíos que presenta la conducta suicida en la sociedad actual.

El 10 de septiembre, únase a nosotros y a muchos otros en todo el mundo que están desempeñando su papel en la prevención del suicidio. Asegúrese de involucrar o invitar a otras organizaciones y colaboradores locales a organizar un evento para celebrar el DMPS de 2020.

---

"Todos los días perdemos muchas vidas por suicidio, y muchas más vidas están profundamente afectadas por sus muertes. Queremos reconocer a todos los que experimentan ideación suicida, y aquellos que han perdido a seres queridos por suicidio".

---

### **Formas de participar en DMPS 2020**

El martes 10 de septiembre, únase a nosotros y a muchos otros en todo el mundo que están desempeñando su papel en la prevención del suicidio. Para optimizar sus actividades, asegúrese de involucrar o invitar a otras organizaciones y colaboradores locales a organizar un evento para celebrar el DMPS de 2020.

### **Síguenos en las Redes Sociales**

### **2020 World Suicide Prevention Day #WSPD2020**



**Para más información (en inglés)** <https://www.iasp.info/wspd2020/>

Adaptado al español por el Programa de Salud Mental del Servicio Andaluz de Salud.  
Septiembre de 2020

IASP is a Non-Governmental Organization concerned with suicide prevention, and dedicated to: preventing suicidal behaviour; alleviating its effects, and providing a forum for academics, mental health professionals, crisis workers, volunteers and suicide survivors.

"We, as members of the International Association for Suicide Prevention (IASP), have taken it upon ourselves to alleviate this human burden. What an enormous privilege; but also, what an enormous responsibility."

Robert D. Goldney, IASP President of 1997-1999.