



Día Mundial para la Prevención del Suicidio
Creando Esperanza a través de la Acción

10 Septiembre



SUICIDIO Y DUELO

CONTEXTO

El duelo es una reacción natural ante la pérdida de un ser querido. Aunque existan algunas similitudes en las reacciones de duelo entre los diferentes tipos de muerte, el proceso de duelo después del suicidio suele ser específico.

A las personas en duelo por suicidio se les llama supervivientes del suicidio, ya que son quienes superan el impacto de la pérdida. A menudo tienen dificultades con preguntas como “por qué” la persona se ha suicidado y reflexionan sobre oportunidades potencialmente perdidas de reconocimiento de señales y prevención del suicidio. A menudo se enfrentan a una mezcla compleja de sentimientos de dolor, tristeza, culpa, ira, arrepentimiento y otras emociones negativas intensas. Ellos y ellas también tienen mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, y mayor riesgo de conducta suicida.

Desafortunadamente, los y las supervivientes de suicidio a menudo se sienten incomprendidos/as y solos/as, y les resulta difícil encontrar apoyo en su dolor, que está, al menos en parte, relacionado con el estigma y la vergüenza en torno al tema del suicidio.

TÚ PUEDES SER LA LUZ

¿COMO APOYAR A UNA PERSONA EN DUELO POR SUICIDIO?

- Escucha e intenta comprender las reacciones de la persona en duelo desde su punto de vista.
- Ofrece apoyo en las actividades cotidianas, incluso en las necesidades básicas.
- Acepta tus reacciones de duelo, incluso si éstas pueden cambiar de un día para otro.
- Reconoce que están lidiando con un proceso complejo, en lugar de dar consejos simplistas sobre cómo cambiar sus sentimientos.
- Sé paciente. No es fácil encontrarle sentido a la situación, y las personas afligidas tal vez necesiten hablar de esto una y otra vez de nuevo.
- Sé persistente y activo en la forma de mostrar tu apoyo incluso si la persona en duelo se retrae un poco.
- ¡Asegúrate de cuidarte también!

ACTÚA SI ESTÁS EN DUELO POR SUICIDIO

- Haz pequeños gestos para cuidarte todos los días.
- Participa en rituales significativos (como encender una vela) para recordar a tu ser querido.
- Comparte tus sentimientos con personas en las que confías.
- Encuentra grupos de apoyo para el duelo locales (relacionados con el suicidio). También hay grupos *online*.
- Haz cosas significativas que te distraigan temporalmente de tus reflexiones.
- Intenta participar en algo agradable o comienza una nueva actividad para cambiar hábitos.

RECURSOS EN ANDALUCÍA

- [Papageno](#)
- [Ubuntu](#)
- [Alhelí](#)
- [Alma y Vida](#)
- [Teléfono de la Esperanza](#)

ESTADÍSTICAS

- El día internacional de supervivientes del suicidio es el momento en que nos acercamos alrededor del mundo, creando un ambiente cálido y un abrazo solidario global. No estamos solos/as, estamos juntos/as y siempre recordaremos y lloraremos a nuestros seres queridos perdidos por suicidio.
- Cada año, el 10 de septiembre, la IASP invita a todos y todas alrededor del mundo para encender una vela para mostrar apoyo a los esfuerzos de prevención del suicidio y reflexionar y recordar aquellos perdidos por suicidio y reconocer a los supervivientes de la pérdida por suicidio.
- El suicidio es un problema global. El suicidio figura de forma habitual entre las 20 causas principales de muerte globalmente en todos los grupos de edad. Una de cada 100 muertes en todo el mundo es resultado del suicidio. Puede afectarnos a todos.
- La tasa de suicidio global es más del doble de alta entre hombres que en mujeres.
- Más de la mitad (58%) de todas las muertes por suicidio suceden antes de los 50 años.

Este documento es una adaptación realizada por el Programa de Salud Mental de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía y la Escuela Andaluza de Salud Pública de "Suicide and Bereavement", publicado en 2023 por International Association for Suicide Prevention (IASP). Disponible, junto a otros materiales de prevención de la conducta suicida, en <https://www.iasp.info/wspd/>.

