

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN DEL SEGURO GENERAL DE SALUD INDIVIDUAL Y FAMILIAR



SUBDIRECCIÓN NACIONAL
DE ASEGURAMIENTO DEL
SEGURO DE SALUD

COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE
LA SALUD

CNPPS

FECHA:

PAGINA:

26/09/2023

1 de 5

ASUNTO: Día Mundial de la Prevención del Suicidio

ANTECEDENTES:

Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) con el apoyo de la Federación Mundial para la Salud Mental y la Organización Mundial de la Salud (OMS). La intención de este día es visibilizar y ofrecer recursos y herramientas para su prevención, así como la importancia de incluir dentro de las agendas globales este tema. El suicidio es la expresión más extrema que manifiestan los diferentes problemas de salud mental, pero también de circunstancias y condiciones de vida insatisfactorias. Es definido como el acto de quitarse la vida de forma voluntaria sin distinción del método; y entendido como el resultado de una compleja interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos, culturales y ambientales. Además de ser un grave problema de salud pública rodeado de estigma, mitos y tabúes.

El suicidio representa un 1.3% dentro del total de muertes que se presentan a nivel mundial. Cada año más de 700.000 personas fallecen a causa de esta conducta, es decir, una persona cada 40 segundos. Algunos indicadores han demostrado que por cada adulto que toma la decisión, hay otras 20 personas que lo intentan. En Latinoamérica, las tasas de suicidio se encuentran en un rango de 6,2 por cada 100.000 personas, y se presentan en mayor medida en la población masculina. Los países andinos para el año 2019 presentaban las siguientes tasas: en primer lugar se encontraba Chile con una tasa de 9; seguido de Ecuador con 7,6; después Bolivia con una tasa de 6,3; en cuarto lugar Colombia con 3,9; y por último Perú con una tasa de 2,8. El reciente contexto.

De la pandemia causada por el COVID-19, ha provocado una crisis de salud mental nunca vista, donde las necesidades aumentan y cada vez hay menos recursos para enfrentarlas, uno de los pilares fundamentales para la prevención parte de la concientización de esta en la sociedad, lo que incluye la reducción del estigma, el acceso a información, la creación de espacios para hablar de estos temas y garantizar el acceso a servicios de salud mental de calidad.

FACTORES DE RIESGO PARA EL SUICIDIO

El suicidio es un problema complejo en el que intervienen todo tipo de factores: psicológicos, ambientales, sociales y biológicos. Se han determinado algunas causas que influyen en las conductas suicidas:

- **En los niños y adolescentes**, influyen especialmente factores como la historia psiquiátrica familiar, enfermedades mentales, la pérdida de un ser querido, la depresión, aislamiento social, abuso de drogas y alcohol.
- **Para las mujeres y hombres**, suponen un factor muy importante las relaciones con otras personas, la violencia doméstica o el estrés en el ámbito de la familia, aunado a las enfermedades mentales, abuso de alcohol y drogas, entornos familiares problemáticos.
- Los estudios señalan que en el grupo de edad de las personas mayores cuentan especialmente factores como la depresión, el dolor físico a causa de una enfermedad, el aislamiento social y familiar. No obstante, cada persona vive un universo concreto que habría que analizar, para determinar cómo ayudarle a superar la etapa por la que está pasando y evitar las conductas suicidas.

**INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN DEL SEGURO GENERAL DE SALUD INDIVIDUAL Y FAMILIAR**



SUBDIRECCIÓN NACIONAL
DE ASEGURAMIENTO DEL
SEGURO DE SALUD

COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE
LA SALUD

CNPPS

FECHA:

PAGINA:

26/09/2023

2 de 5

SEÑALES DE ALERTA DEL SUICIDIO

No siempre se puede saber si alguna persona de nuestro entorno inmediato está pensando en el suicidio, pero hay algunas señales de alerta que pueden hacer sospechar:

- Habla acerca del suicidio, o expresar frases como "desearía no haber nacido", "quisiera estar muerto", o similares.
- Intenta obtener medios para hacer efectivo el suicidio.
- Retraimiento extremo.
- Cambios de humor.
- Preocupación por la muerte.
- Sentir impotencia y desesperanza ante una situación.
- Abuso de alcohol y drogas.
- Cambios en la rutina normal.
- Hacer cosas autodestructivas e imprudentes.
- Despedirse de las personas como si fuera a ser definitivo.

CAMPAÑA AÑO 2021: "CREAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA ACCIÓN"

Cada año se celebra el **Día Mundial para la Prevención del Suicidio** con un lema distinto, y con actividades y eventos a nivel mundial. Para el año 2021 el lema central se denomina "**Crear esperanza a través de la acción**". Con ello se pretende recordar y reforzar la idea que existen alternativas al suicidio, así como brindar esperanza a quienes atraviesan por circunstancias difíciles. A través de nuestra acción es posible marcar la diferencia para la prevención del suicidio, así como apoyar a familiares y allegados que están en duelo por suicidio.

GRUPOS DE RIESGO

Si bien el vínculo entre el suicidio y los trastornos mentales (en particular, la depresión y el consumo de alcohol) está bien documentado en los países de altos ingresos, muchos casos se dan en personas que lo cometen impulsivamente en situaciones de crisis en las que su capacidad para afrontar las tensiones de la vida, como los problemas económicos, las rupturas de relaciones o los dolores y enfermedades crónicas, está mermada.

Además, se ha demostrado suficientemente que vivir conflictos, catástrofes, actos violentos, abusos, suicidio también son elevadas entre los grupos vulnerables y discriminados, como los refugiados y migrantes; los pueblos indígenas; las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales e intersexuales; y los reclusos.

¿CUÁL ES LA TASA DE SUICIDIOS EN ECUADOR?

En los últimos 30 años -entre 1990 y 2019- se ha registrado un incremento de 56% en las tasas de muerte por suicidio en el país.

¿QUÉ GRUPO DE EDAD TIENE LA TASA MÁS ALTA DE SUICIDIO EN ECUADOR?

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN DEL SEGURO GENERAL DE SALUD INDIVIDUAL Y FAMILIAR



SUBDIRECCIÓN
NACIONAL DE
ASEGURAMIENTO DEL
SEGURO DE SALUD

COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
DE LA SALUD

CNPPS

FECHA:

PAGINA:

26/09/2023

3 de 5

El riesgo más alto se estimó en los varones de 15 a 24 años y en los adolescentes residentes en la Amazonía, seguidos por los de la Sierra. La etnia con más casos de suicidio fueron los mestizos, aunque 40% de los jóvenes que se suicidan en la Amazonía son indígenas.

TABÚS Y ESTIGMATIZACIÓN

La estigmatización, sobre todo la que se crea en torno a los trastornos mentales y el suicidio, disuade de buscar ayuda a muchas personas que piensan en quitarse la vida o tratan de hacerlo y que, por lo tanto, no reciben la ayuda que necesitan.

La prevención del suicidio no se ha abordado debidamente porque falta sensibilización sobre la importancia que reviste como problema para la salud pública y por el tabú existente en muchas sociedades que impide tratar sobre él abiertamente. Hasta hoy, solo unos pocos países han incluido la prevención del suicidio entre las prioridades de sus políticas de la esfera de la salud y solo 38 han notificado que cuentan con una estrategia nacional de prevención específica. Es importante aumentar la sensibilidad de la sociedad y superar los tabús para que los países avancen en la prevención del suicidio.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIR LAS CONDUCTAS SUICIDAS?

Cualquier persona es clave en la prevención del suicidio, ya que todos podemos marcar la diferencia como miembro de la sociedad: como hijos, padres, amigos, colegas o vecinos. Cada día podemos aportar para prevenir los suicidios en nuestro entorno.

- Concienciarnos sobre el tema del suicidio y sensibilizar a otros.
- Conocer las causas del suicidio y las señales de alerta.
- Mostrar cuidado y ayuda a las personas que se encuentran en situaciones difíciles.
- Cuestionar el estigma asociado al suicidio y a los problemas de salud mental, compartiendo nuestras propias experiencias.

SEÑALES DE ADVERTENCIA:

Estas señales pueden indicar un posible intento de suicidio:

- Amenazas directas de hacerse daño o quitarse la vida
- Buscar un modo de cometer suicidio; por ejemplo, comprar un arma o acumular píldoras
- Estar enfocado en la muerte, ya sea por medio de conversaciones, escritos, dibujos o publicaciones en línea acerca de la muerte o el suicidio; escuchar música o visitar sitios web relacionados con la muerte
- Tener un plan para un intento de suicidio; usualmente, mientras más detallado sea el plan, mayor es el riesgo
- Comportamientos y estados de ánimo asociados con la depresión, como los descritos
- Cambios de personalidad o de humor, incluso ponerse feliz o tranquilo repentinamente después de estar triste
- Descuidar la apariencia o higiene
- Hacer cosas arriesgadas o autodestructivas
- Regalar pertenencias significativas
- Atender asuntos del final de la vida, como crear un testamento o poner en orden el

**INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN DEL SEGURO GENERAL DE SALUD INDIVIDUAL Y FAMILIAR**



SUBDIRECCIÓN NACIONAL
DE ASEGURAMIENTO DEL
SEGURO DE SALUD

COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE
LA SALUD

CNPPS

FECHA:

PAGINA:

26/09/2023

3 de 5

- seguro de vida
- Despedirse de amigos y seres queridos.

El riesgo más alto se estimó en los varones de 15 a 24 años y en los adolescentes residentes en la Amazonía, seguidos por los de la Sierra. La etnia con más casos de suicidio fueron los mestizos, aunque 40% de los jóvenes que se suicidan en la Amazonía son indígenas.

TABÚS Y ESTIGMATIZACIÓN

La estigmatización, sobre todo la que se crea en torno a los trastornos mentales y el suicidio, disuade de buscar ayuda a muchas personas que piensan en quitarse la vida o tratan de hacerlo y que, por lo tanto, no reciben la ayuda que necesitan.

La prevención del suicidio no se ha abordado debidamente porque falta sensibilización sobre la importancia que reviste como problema para la salud pública y por el tabú existente en muchas sociedades que impide tratar sobre él abiertamente. Hasta hoy, solo unos pocos países han incluido la prevención del suicidio entre las prioridades de sus políticas de la esfera de la salud y solo 38 han notificado que cuentan con una estrategia nacional de prevención específica. Es importante aumentar la sensibilidad de la sociedad y superar los tabús para que los países avancen en la prevención del suicidio.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIR LAS CONDUCTAS SUICIDAS?

Cualquier persona es clave en la prevención del suicidio, ya que todos podemos marcar la diferencia como miembro de la sociedad: como hijos, padres, amigos, colegas o vecinos. Cada día podemos aportar para prevenir los suicidios en nuestro entorno.

- Conociéndonos sobre el tema del suicidio y sensibilizar a otros.
- Conocer las causas del suicidio y las señales de alerta.
- Mostrar cuidado y ayuda a las personas que se encuentran en situaciones difíciles.
- Cuestionar el estigma asociado al suicidio y a los problemas de salud mental, compartiendo nuestras propias experiencias.

SEÑALES DE ADVERTENCIA:

Estas señales pueden indicar un posible intento de suicidio:

- Amenazas directas de hacerse daño o quitarse la vida
- Buscar un modo de cometer suicidio; por ejemplo, comprar un arma o acumular píldoras
- Estar enfocado en la muerte, ya sea por medio de conversaciones, escritos, dibujos o publicaciones en línea acerca de la muerte o el suicidio; escuchar música o visitar sitios web relacionados con la muerte
- Tener un plan para un intento de suicidio; usualmente, mientras más detallado sea el plan, mayor es el riesgo
- Comportamientos y estados de ánimo asociados con la depresión, como los descritos
- Cambios de personalidad o de humor, incluso ponerse feliz o tranquilo repentinamente después de estar triste
- Descuidar la apariencia o higiene
- Hacer cosas arriesgadas o autodestructivas
- Regalar pertenencias significativas
- Atender asuntos del final de la vida, como crear un testamento o poner en orden el seguro de vida
- Despedirse de amigos y seres queridos.

**INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN DEL SEGURO GENERAL DE SALUD INDIVIDUAL Y FAMILIAR**



SUBDIRECCIÓN NACIONAL
DE ASEGURAMIENTO DEL
SEGURO DE SALUD

COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE
LA SALUD

CNPPS

FECHA:

PAGINA:

26/09/2023

4 de 5

TOMA PRECAUCIONES ADICIONALES SI UNA PERSONA MUESTRA UNA O MÁS SEÑALES DE ADVERTENCIA Y TAMBIÉN TIENE UNO O MÁS FACTORES DE RIESGO, O SI PARECE ESTAR.

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

<https://www.parlamentoandino.org/index.php/actualidad/noticias/352-dia-mundial-para-laprevencion-del-suicidio>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

ACTIVIDADES PARA REALIZARSE EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE SALUD

OBJETIVO GENERAL:

Crear conciencia sobre la prevención del suicidio en todo el mundo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la colaboración de las partes interesadas y el auto-empoderamiento para abordar las autolesiones y el suicidio a través de acciones preventivas. Esto se puede lograr mediante el desarrollo de capacidades de los proveedores de atención médica y otros actores relevantes.
- Difusión de mensajes positivos e informativos dirigidos a la población en general y grupos en riesgo como los jóvenes.
- Facilitar un debate abierto sobre la salud mental en el hogar, la escuela y el lugar de trabajo, etc.
- Animar a las personas que están contemplando el suicidio o se ven afectadas por él a que compartan sus historias y busquen ayuda profesional.

CONCLUSIÓN

Por lo expuesto, en el día mundial para la prevención del suicidio, la salud mental juega un papel importante para entender porque las personas intentan quitarse la vida, pueda que una de las causas principales del suicidio sea la depresión, pero también hay otras causas que hacen que el suicidio sea estigmatizado.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL DIA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Se coordina con los integrantes del Comité de Salud Mental realizar una actividad amena, que logre brindar información, concientizar sobre la importancia de la salud mental, disminuir el estigma y de esta manera detectar en forma oportuna sintomatología que pueda llevar a un posible suicidio. Se organiza un evento en los pasillos de consulta externa del Hospital en el cual se proyecta una charla sobre suicidio y se entrega trípticos a los asistentes para reforzar la información brindada.

ANEXOS

