

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

¡Cambiar la narrativa!

10 de septiembre de
2024

El Día Mundial para la Prevención del Suicidio, **se celebra anualmente el 10 de septiembre**, está organizado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) y cuenta con el respaldo de la OMS.

Este evento centra la atención en el tema, reduce el estigma y crea conciencia entre las organizaciones, el gobierno y el público, transmitiendo el mensaje que **el suicidio se puede prevenir**.



Contexto global del suicidio

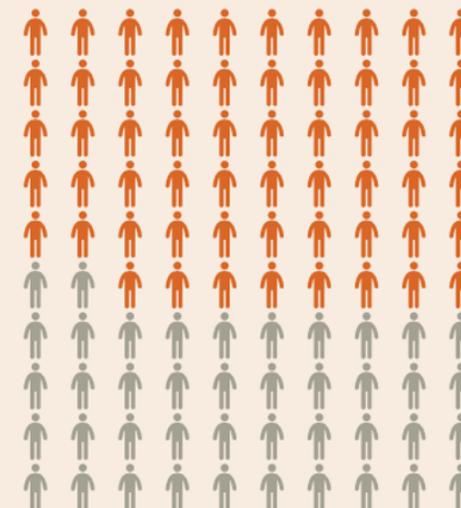
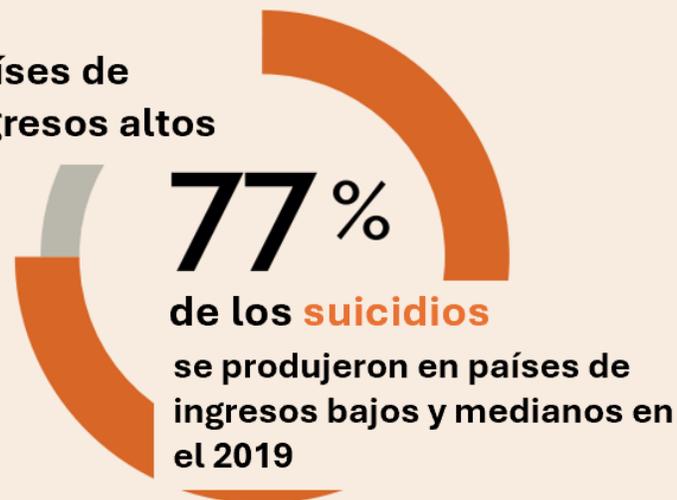


Un problema de salud pública mundial

Más de
700 000
personas murieron por
suicidio en
2019



Países de
ingresos altos



Más de
1 en
100
(1,3%) fueron por suicidio en 2019



El Suicidio es la
cuarta
causa de muerte
entre personas de
15-29
años en 2019



58% de suicidios
se produjeron antes de los
50 años
en 2019

Un problema de salud pública mundial

3 SALUD Y BIENESTAR



META 3.4



- **Meta 3.4 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas:**

"A partir de la fecha y hasta 2030, se estableció la meta de reducir en un tercio las muertes prematuras causadas por enfermedades no transmisibles, mediante prevención, tratamiento y promoviendo la salud mental y el bienestar"

- **Indicador 3.4.2: tasa de mortalidad por suicidio**

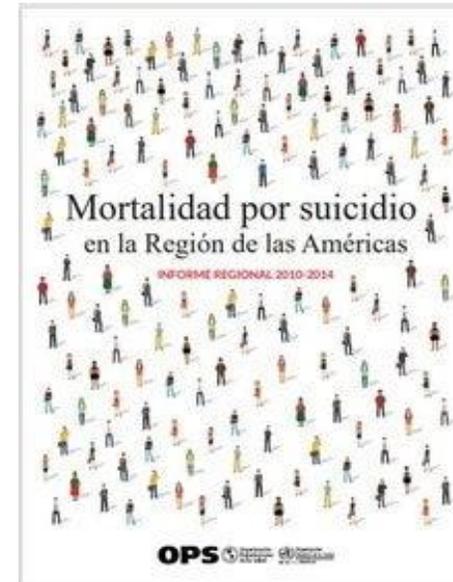
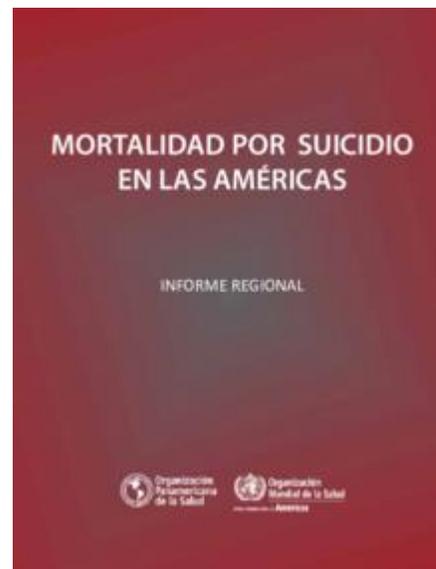
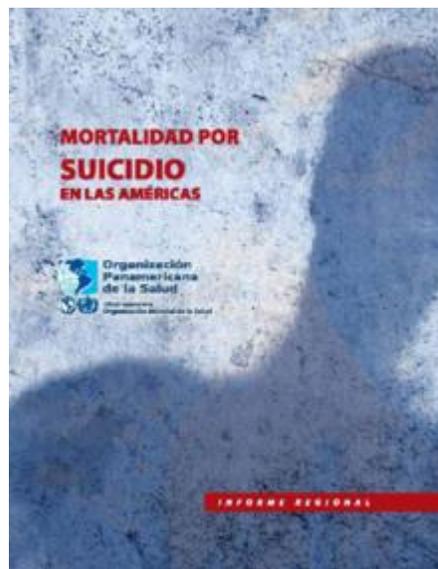
A stylized, light blue silhouette of a globe is positioned on the left side of the image, partially overlapping a dark blue background. The globe shows the outlines of continents and is surrounded by a curved line. A horizontal light blue bar is superimposed over the center of the globe.

Contexto regional del suicidio

Informe Regional de la OPS sobre el Suicidio

- + Este informe se publica cada cinco años y ofrece un panorama general de la mortalidad por **suicidio en las Américas**.
- + Hay cuatro informes en la serie:

- + 2000-2004
- + 2005-2009
- + 2010-2014
- + 2015-2019





En 2021, **100.933 personas** murieron por suicidio en la Región de las Américas.

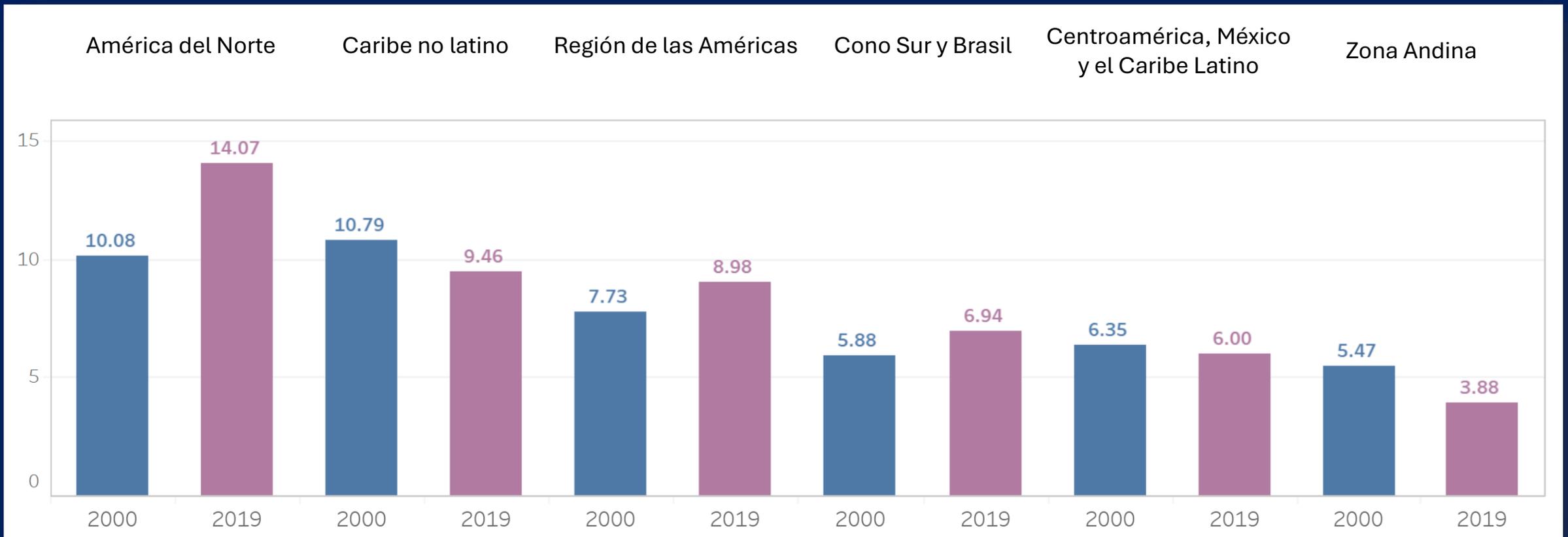
El número de muertes por suicidio aumentó un 62%: de 62.401 en 2000 a 100.933 muertes en 2021.

Entre 2000 y 2019, la tasa de suicidios estandarizada por edad en las Américas aumentó en un 17% (AMRO fue la única región de la OMS que mostró un aumento).

Fuente: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghe-leading-causes-of-death>

Tasas de suicidio estandarizadas por edad por subregión

2000 y 2019



Suicidios por sexo

Las tasas de suicidio siguen siendo más altas entre los hombres que entre las mujeres.

El 79,4% de las muertes por suicidio en la Región ocurrieron entre hombres (una proporción de 3,5 a 1).

Sin embargo, entre 2000 y 2019, la tasa regional de suicidios de mujeres aumentó en más del 26%, en comparación con un aumento del 12% para los hombres.

Tasas de suicidio estandarizadas por edad por sexo, 2019



Suicidios por sexo

Los adultos de mediana edad (40-69 años de edad) representan la mayor proporción (38,0%) de los suicidios en la Región, seguidos por los adultos mayores (70+ años de edad; 32,8%).

El suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 20 a 24 años en las Américas.

Es la tercera causa más común de muerte entre los adolescentes entre 15 y 19 años en América Latina y el Caribe.

Principales métodos de suicidio

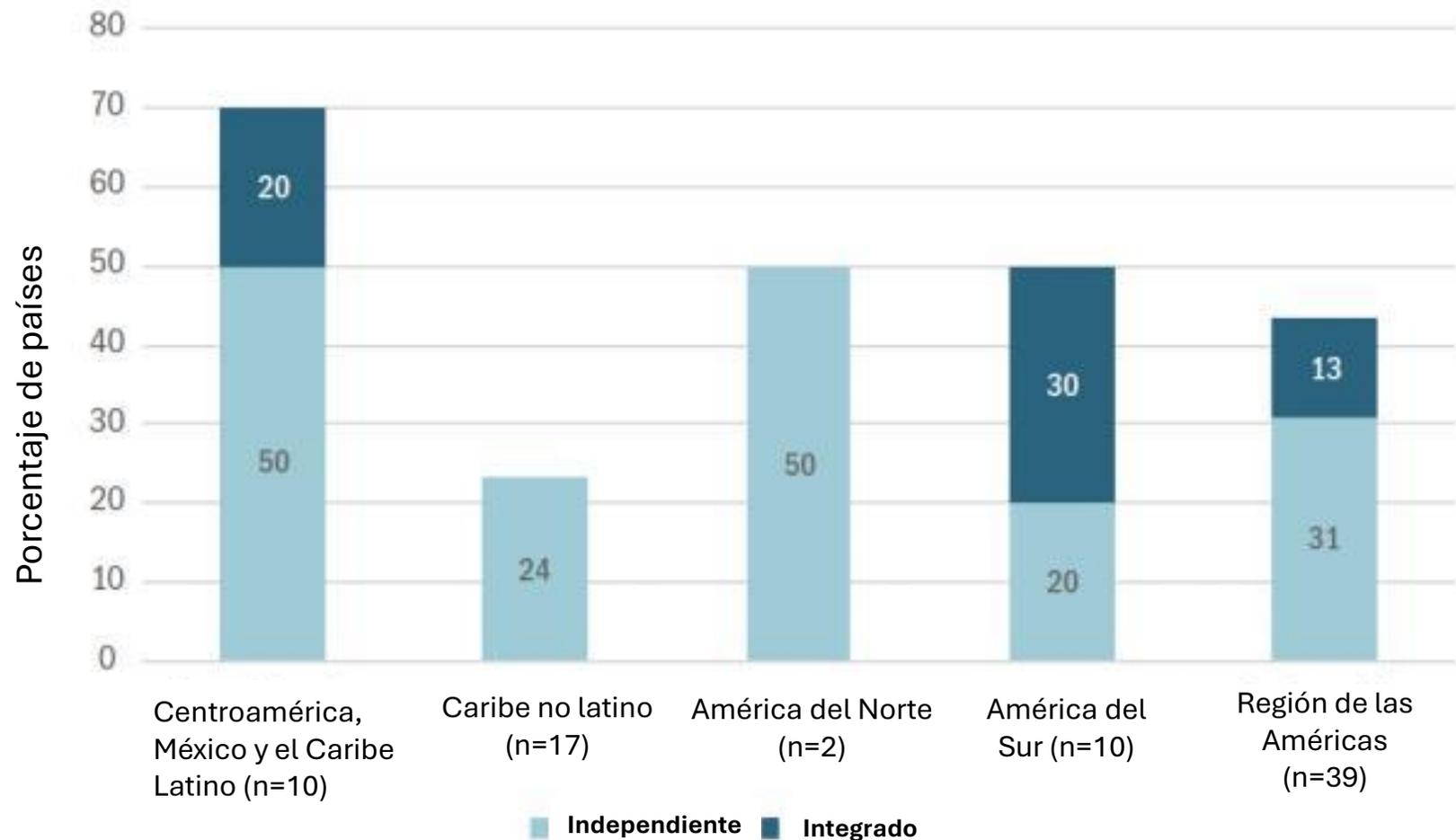
En la Región de las Américas, los métodos de suicidio más frecuentes son:

- i) el ahorcamiento, el estrangulamiento y la asfixia, que representan el 48% del total de muertes por suicidio;
- ii) las armas de fuego y las descargas de armas cortas, que representan más del 30% de los suicidios;
- iii) y la exposición a fármacos, medicamentos y productos biológicos (7%).

Los métodos de suicidio varían de una subregión a otra

Estrategias Nacionales de Prevención del Suicidio

Porcentaje de países y territorios con una estrategia/política/plan de prevención del suicidio independiente o integrado en la Región de las Américas y sus subregiones, 2020

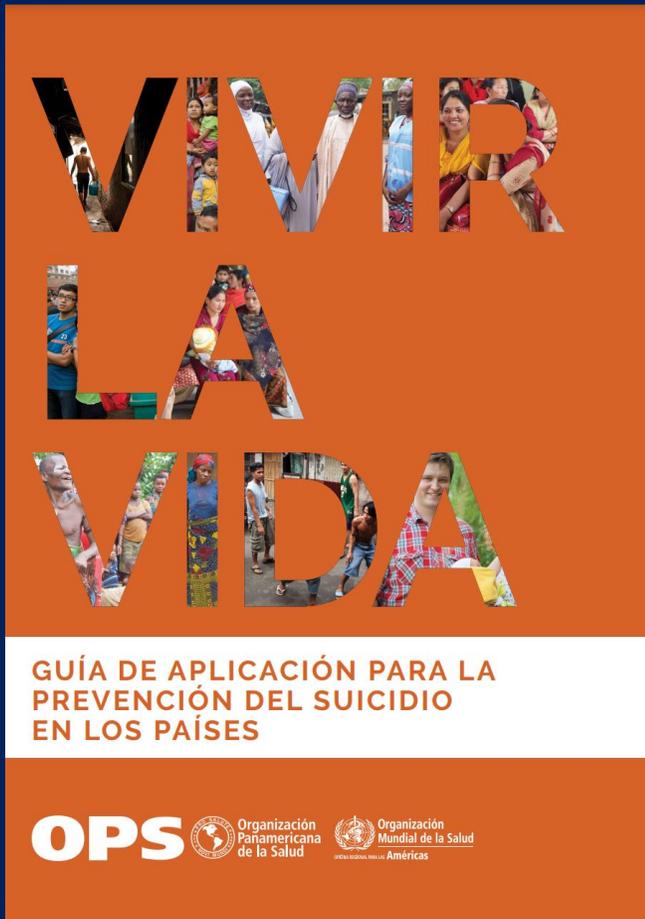


Fuente:

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/58886>

Intervenciones efectivas para la prevención del suicidio

VIVIR LA VIDA Guía de la OMS



- + Es una guía para que todos los países desarrollen **una estrategia nacional integral de prevención del suicidio:**
- + contiene 7 fundamentos transversales y
- + 4 intervenciones clave efectivas basadas en la evidencia

VIVIR

fundamentos transversales

Intervenciones clave eficaces basadas en la evidencia

Análisis de la situación

Colaboración multisectorial

Sensibilización y promoción

Desarrollo de las capacidades

Financiamiento

Vigilancia, monitoreo y evaluación

V

Limitar el acceso a los medios de suicidio



I

Interactuar con los medios de comunicación para una información responsable



D

Desarrollar las aptitudes para la vida de los jóvenes



A

Detectar a tiempo a todas las personas afectadas



Limitar el acceso a los métodos de suicidio

- + Una intervención universal basada en la evidencia para la prevención del suicidio.
- + Hacer que los métodos letales de suicidio sean difíciles de conseguir, da a las personas en peligro tiempo para que pasen las crisis agudas antes de tomar medidas fatales.
- + Dependiendo del país, esto puede significar prohibir pesticidas altamente peligrosos, restringir las armas de fuego o instalar barreras en los "sitios de salto", entre otras medidas.



Interactuar con los medios de comunicación para que informen de forma responsable sobre el suicidio



Prevención del suicidio:
Un recurso para profesionales de los medios de comunicación

Actualización del 2023



- + Los informes de los medios de comunicación sobre el suicidio pueden contribuir a un aumento del mismo debido a la imitación.
- + Por el contrario, las historias que incluyen información sobre dónde buscar ayuda pueden contribuir a la prevención del suicidio.
- + El trabajo con los medios de comunicación puede incluir la colaboración en el desarrollo de directrices y la regulación de la cobertura responsable del suicidio.

Fuente: <https://www.paho.org/es/documentos/vivir-vida-guia-aplicacion-para-prevencion-suicidio-paises>

Desarrollar las aptitudes socioemocionales para la vida de los adolescentes

- + La adolescencia (entre 10 y 19 años) es un período de rápido desarrollo, así como de riesgo para la aparición de afecciones de salud mental.
- + Fomentar las habilidades socioemocionales para la vida en los adolescentes puede promover una salud mental positiva, prevenir afecciones de salud mental y reducir la participación en autolesiones y comportamientos de riesgo.
- + La implementación de la prevención del suicidio en entornos educativos es una forma viable de llegar a este grupo.



Identificar, evaluar, manejar y hacer un seguimiento temprano



- + La identificación, evaluación, tratamiento y seguimiento tempranos garantizan que las personas que están en riesgo de suicidio, o que han intentado suicidarse, reciban el apoyo y la atención que necesitan.
- + El apoyo posterior a la intervención debe estar disponible para las personas que han intentado suicidarse y para aquellas que han sufrido un duelo por suicidio.



OPS mandatos y recursos

Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 - 2030 de la OMS

Objetivo 1: Reforzar el liderazgo y gobernanza eficaces en el ámbito de la salud mental

Objetivo 2: Proporcionar servicios de asistencia social y salud mental integrales, integrados y adaptables en entornos comunitarios

Objetivo 3: Poner en práctica estrategias de promoción y prevención en el campo de la salud mental

Objetivo 4: Fortalecer los sistemas de información, los datos científicos y las investigaciones sobre salud mental

Fuente: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>



Política para mejorar la salud mental



Política para mejorar la salud mental de la OPS

La Política para Mejorar la Salud Mental se basa en el trabajo previo del Plan de Acción de la OPS sobre Salud Mental 2015-2020, con una nueva línea de acción sobre SMAPS en emergencias y un énfasis en reconstruir mejor después del COVID-19.

La Política fue aprobada en la 30ª Conferencia Sanitaria Panamericana en septiembre de 2022.

Fuente: <https://www.paho.org/es/documentos/politica-para-mejorar-salud-mental>

Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la OPS

En 2022, la OPS estableció la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 "para priorizar la salud mental en las Américas y brindar orientación a la Organización y sus Estados Miembros sobre el fortalecimiento de la salud mental durante y después de la pandemia".

En junio de 2023, la Comisión lanzó sus recomendaciones finales en un informe, Una nueva agenda para la salud mental en las Américas.

Fuente: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57504>



Una Nueva Agenda para la Salud Mental en las Américas: Recomendaciones clave



1.

Elevar la salud mental a nivel nacional y supranacional. Especifica los medios fundamentales para definir la salud mental como una prioridad para el desarrollo nacional, incluir la salud mental en la cobertura universal de salud, y formar asociaciones y alianzas estratégicas para abogar por la salud mental y promoverla a nivel nacional y supranacional.



2.

Integrar la salud mental en todas las políticas. Promueve la integración de la salud mental en todas las esferas de la salud, así como en todos los sectores y en la respuesta a emergencias y desastres.



3.

Aumentar la cantidad y mejorar la calidad del financiamiento para la salud mental. Indica la forma de movilizar más fondos con este fin y de asignarlos de una manera más eficiente y equitativa.



4.

Garantizar los derechos humanos de las personas con problemas de salud mental. Aboga por el fortalecimiento de los derechos humanos relacionados con la salud mental por medio de leyes y políticas, la transición de los servicios de las instituciones psiquiátricas a la atención comunitaria y el aumento de la capacidad en materia de derechos humanos en todos los sectores.



5.

Promover y proteger la salud mental a lo largo de la vida. Pone de relieve importantes entornos y estrategias para promover la salud mental y prevenir los problemas en este ámbito en las distintas etapas de la vida, como la infancia y la adolescencia, la edad adulta y la vejez.



6.

Mejorar y ampliar los servicios y la atención de salud mental a nivel comunitario. Describe medidas para mejorar la cobertura y la calidad de los servicios mediante la integración de la salud mental en la atención primaria de salud, la transformación de los servicios para que sean culturalmente competentes, el uso de intervenciones digitales, el aumento de la capacidad en materia de salud mental y apoyo psicosocial, y el empoderamiento de las personas que usan los servicios y sus familias.



7.

Fortalecer la prevención del suicidio. Proporciona orientación concreta sobre estrategias basadas en la evidencia para prevenir el suicidio y sus factores de riesgo mediante la formulación de estrategias nacionales de prevención, la promoción de políticas públicas sobre la reducción de los medios de suicidio y del consumo de alcohol, y el aumento de la capacidad para responder a las lesiones autoinfligidas y el suicidio.



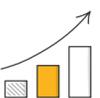
8.

Adoptar un enfoque transformador frente a las cuestiones de género en pro de la salud mental. Propone medidas para reducir las desigualdades de género y abordar la violencia de género y las masculinidades tóxicas, que constituyen grandes amenazas para la salud mental.



9.

Abordar el racismo y la discriminación racial como importantes determinantes de la salud mental. Hace hincapié en la necesidad de combatir el racismo sistémico dirigido contra los pueblos indígenas, las personas afrodescendientes y otros grupos étnicos mediante el trabajo con estas comunidades para comprender el racismo y sus posibles soluciones, la formulación de planes nacionales de acción contra el racismo y la discriminación racial, el fortalecimiento de la normativa y la legislación, y la creación de entornos antirracistas.



10.

Mejorar los datos y las investigaciones sobre la salud mental. Propone medidas para aumentar la disponibilidad y la calidad de los datos sobre la salud mental por medio de una mayor recopilación de datos sobre este tema, el desglose de los datos, la mejora del seguimiento y la evaluación, y la investigación en esferas prioritarias de la salud mental.



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

60.º CONSEJO DIRECTIVO

75.ª SESIÓN DEL COMITÉ REGIONAL DE LA OMS PARA LAS AMÉRICAS

Washington, D.C., EUA, del 25 al 29 de septiembre del 2023

Punto 4.6 del orden del día provisional

CD60/9

19 de julio del 2023

Original: inglés

ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL Y LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LA REGIÓN DE LAS AMÉRICAS

Introducción

1. La carga elevada de los problemas de salud mental,¹ la cobertura limitada del tratamiento y el aumento de las tasas de suicidio hacen que la salud mental sea un grave tema de salud pública en la Región de las Américas. La pandemia de COVID-19 ha empeorado la situación ya que ocasionó el aumento de la prevalencia de los problemas de salud mental y dio lugar a interrupciones en los servicios esenciales conexos (1). Otras emergencias humanitarias, como la migración, agravada por la crisis climática mundial, también representan una amenaza considerable para la salud mental. Es necesario poner en marcha una respuesta intersectorial que asigne prioridad a la salud mental y a la prevención del suicidio, además de movilizar recursos para satisfacer la demanda de atención que no cesa de aumentar.

2. Reconociendo esta situación, la 30.ª Conferencia Sanitaria Panamericana aprobó la *Política para mejorar la salud mental* (documento CSP30/9) (2) mediante la resolución CSP30.R3 (3) a fin de reconocer la salud mental como una de las prioridades que fomentan el desarrollo social, económico y de la salud en la Región en el contexto de la pandemia de COVID-19 y posteriormente. Con miras a cooperar en la ejecución de la política, en este documento se presenta la *Estrategia para mejorar la salud mental y la prevención del suicidio en la Región de las Américas*.

3. El propósito de esta estrategia es guiar y brindar apoyo a los Estados Miembros de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) a fin de mejorar la salud mental y la prevención del suicidio, de manera de fomentar la salud y el desarrollo en la Región en el contexto de la recuperación tras la pandemia de COVID-19 y posibles emergencias futuras.

¹ En esta estrategia, el término "problemas de salud mental" se refiere tanto a las enfermedades mentales como a las ocasionadas por el uso de sustancias psicoactivas. Sin embargo, los trastornos por el consumo de sustancias psicoactivas no son el objetivo principal de la estrategia, y se reconoce que se necesitan medidas más específicas para abordar adecuadamente este reto en la Región.

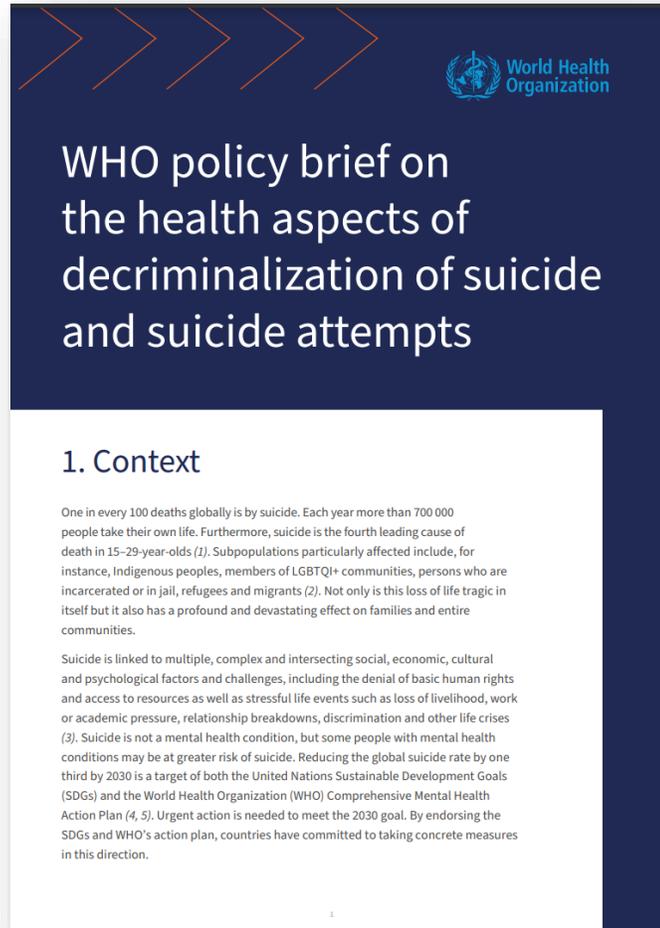
Estrategia para Mejorar la Salud Mental y la Prevención del Suicidio en la Región de las Américas

La Estrategia, aprobada por el 60º Consejo Directivo en septiembre de 2023, incorpora las recomendaciones de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la OPS.

Incluye una línea de acción para "hacer de la prevención del suicidio una prioridad nacional de todo el gobierno y desarrollar la capacidad multisectorial para responder a las personas afectadas por comportamientos suicidas".

Fuente: <https://www.paho.org/es/documentos/cd609-estrategia-para-mejorar-salud-mental-prevencion-suicidio-region-americas>

Despenalización del suicidio

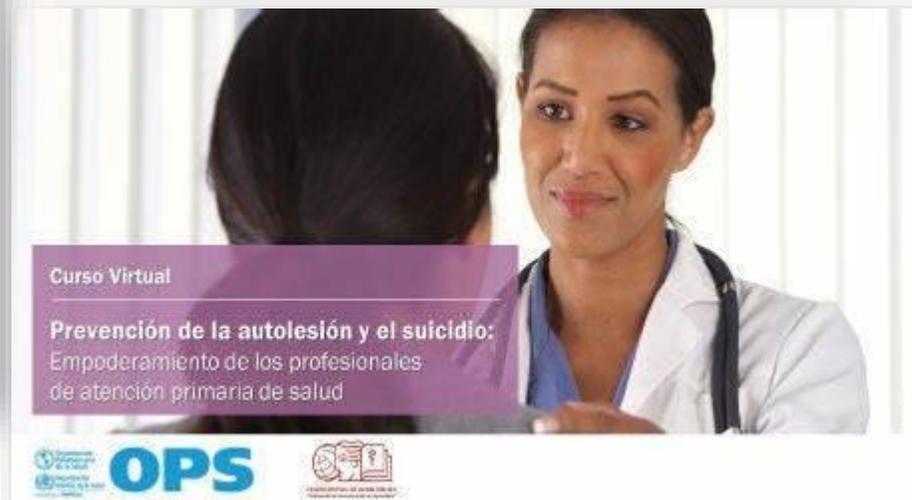
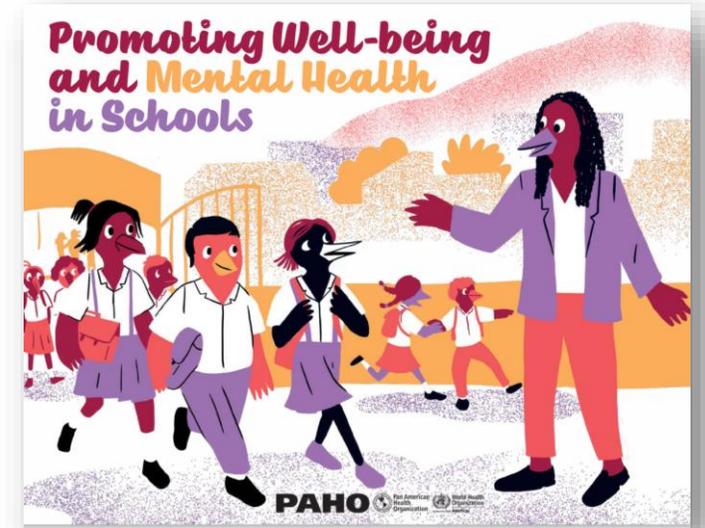


- + La penalización del suicidio puede disuadir a las personas de buscar atención y apoyo por miedo a las consecuencias legales.
- + También puede aumentar el estigma y la discriminación que rodean al suicidio.
- + La despenalización del suicidio y los intentos de suicidio es clave para garantizar que las personas puedan buscar atención y apoyo para su angustia durante una crisis, así como después de ella.

Recursos adicionales de la OPS/OMS



Prevención del suicidio
Herramientas
para la participación comunitaria



<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>

Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2024

A close-up, monochromatic blue image of a microphone, symbolizing voice and communication. The microphone is the central focus, with its mesh grille clearly visible. The background is blurred, showing what appears to be a person's hand holding the microphone. The overall tone is serious and professional.

¡Cambiar la narrativa!

El tema:

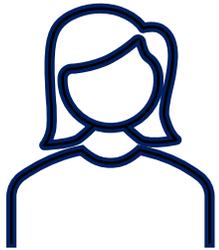
Cambiar la narrativa sobre el suicidio tiene como objetivo:



Inspira a individuos, comunidades, organizaciones y gobiernos a participar en discusiones abiertas y honestas sobre el suicidio y el comportamiento suicida.

Crear una sociedad más solidaria y compasiva en la que el suicidio se pueda prevenir.

¿Qué pueden hacer las personas?



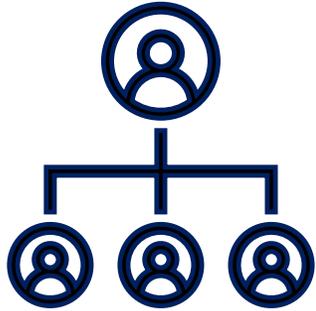
- **Comunícate con tus seres queridos** que puedan estar luchando y ofréceles apoyo.
 - Considere la posibilidad de **acceder a oportunidades de formación** en prevención y concientización sobre el suicidio.
- **Comparte tu historia** para inspirar a otros a buscar ayuda y saber que no están solos.
- **Promueva la concientización** sobre la salud mental dentro de su comunidad.

¿Qué pueden hacer las comunidades?



- **Organizar eventos para educar** a las personas sobre la salud mental, los signos de ideas suicidas y apoyar a quien lo necesite.
- **Proporcionar recursos** que brinden información sobre servicios de salud mental locales o accesibles, líneas directas y centros de crisis.
- **Crear espacios seguros** para que las personas puedan hablar abiertamente sobre los problemas de salud mental en un entorno sin prejuicios y acceder al apoyo que necesitan.

¿Qué pueden hacer las organizaciones?



- **Facilitar el acceso a sesiones de educación y capacitación** para que los empleados reconozcan los signos de pensamientos suicidas, problemas de salud mental y busquen ayuda.
- **Implementar y promover políticas que apoyen la salud mental** y fomenten una cultura organizacional en la que los empleados se sientan seguros para hablar de su salud mental sin temor a estigmas o represalias.
- **Financiar organizaciones de salud mental** y organizaciones benéficas para que apoyen estas iniciativas.

¿Qué pueden hacer los gobiernos?



- **Desarrollar o fortalecer, e implementar, políticas de prevención del suicidio inclusivas y basadas en evidencia.**
- **Asignar fondos para servicios de salud mental, investigación y programas de prevención.**
 - Asegurar que la prevención del suicidio y la atención de la salud mental **se integren en los sistemas de atención primaria de salud.**
- **Lanzar campañas nacionales y locales para educar al público sobre la prevención del suicidio y los problemas de salud mental.**

Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2024

Hechos sobre el suicidio

OPS
2024

Está bien hablar sobre suicidio, ofrecer ayuda y animar a buscar ayuda.

Hechos sobre el suicidio >>

Hablar con franqueza sobre suicidio puede dar a la persona tiempo para reflexionar sobre su decisión.

Hechos sobre el suicidio >>

Si alguien que usted conoce habla de pensamientos o emociones suicidas, tómelo en serio.

Hechos sobre el suicidio >>

Aunque los pensamientos suicidas pueden regresar, no son permanentes.

Hechos sobre el suicidio >>

Los comportamientos suicidas no son fáciles de explicar y nunca son el resultado de un solo factor o acontecimiento.

Hechos sobre el suicidio >>

La mayoría de los suicidios han sido precedidos de señales de advertencia. Conozca estas señales y esté atento a ellas.

Hechos sobre el suicidio >>

Serie de webinarios del Día Mundial para la Prevención del Suicidio

Para conmemorar el WSPD 2024, la OPS, en colaboración con la Universidad de Toronto, organizará **una serie de cuatro webinarios sobre cómo cambiar la narrativa sobre el suicidio.**

Webinario 1:

Cambiar la narrativa: Medios de comunicación responsables que informan sobre el suicidio
10 de septiembre de 2024, 12:00 p. m. a 1:30 p. m. EST/EDT



WEBINAR 1

DÍA MUNDIAL DE LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Cambiar la narrativa

Martes
10 de Septiembre

12:00 - 1:30 pm
Hora de Washington, D.C.

Registro en
Zoom

OPS Organización Panamericana de la Salud

UNIVERSITY OF TORONTO

The graphic features a background image of a person in a blue suit holding a microphone with an orange foam cover. The text is overlaid on a semi-transparent grey and white background.

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

¡Cambiar la narrativa!

10 September, 2024

¡Gracias!