



SUBDIRECCIÓN
SALUD

BOLETÍN No. 049
SEPTIEMBRE - 10
DE 2020

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCIO DEL PILAR
GARZÓN AYALA
Subdirección de Salud

SMSM. SAIDA MARIA
DURÁN ACOSTA
Coordinación Grupo
Gestión de Riesgo en
Salud

SMSM. NAZLY YISSETH
ROMERO RUIZ
Salud Mental

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK
Comunicaciones
Estratégicas



DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud se une a la celebración del **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**.



Día Mundial de la Prevención del Suicidio
Trabajando Juntos para la prevención del Suicidio
10 de Septiembre



Desde el año 2003 la Organización Mundial de la Salud-OMS y la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio, celebran el **Día Mundial de Prevención del Suicidio** cada 10 de septiembre, como un esfuerzo para poner en la agenda pública el tema del suicidio, priorizando en la necesidad de su prevención. De esta manera, se fomentan en todo el mundo compromisos y medidas prácticas para prevenir los suicidios.



¡NO al suicidio!
Prende tu vida, no la apagues.

DATOS Y CIFRAS DE ACUERDO A LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

-  Cada día hay en promedio de 3.000 personas que ponen fin a su vida, y al menos 20 personas intentan suicidarse por cada una que lo consigue.
-  A nivel mundial más de 800.000 personas se suicidan al año y cada 40 segundos una persona logra terminar con su vida. Cifras que generan un gran impacto y un problema de salud pública.
-  El suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años de edad.
-  Cada año, el suicidio se encuentra entre las 20 principales causas de muerte a nivel mundial para personas de todas las edades.
-  Por cada suicidio, aproximadamente 135 personas del círculo familiar y social se ven afectadas. Esto equivale a 108 millones de personas por año afectadas por el comportamiento suicida.

"EL MUNDO PERTENECE A QUIEN SE ATREVE. Y... LA VIDA ES MUCHO... ¡PARA SER INSIGNIFICANTE!" CHARLES CHAPLIN

¿QUÉ SE PUEDE 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 hijo, como padre, como amigo, colega o vecino, de tal manera que cada día podemos hacer mucho para prevenir los suicidios en nuestro entorno. Por tal razón, es importante tener en cuenta aspectos como los que se refieren a continuación:



Concientizarnos 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 tus propias experiencias**.



Si cree que alguien cerca a usted puede estar necesitando ayuda, **acérquese a él, pregúntele cómo está**, si puede ayudarlo e indíquele que le gustaría escucharlo.

Nunca juzgue, solo escuche y entienda a la persona que se encuentra en un momento crítico y si no desea hablar solo acompañelo y busque ayuda profesional.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



¿CÓMO ENFRENTARLO EN FAMILIA?



ENSEÑA A GESTIONAR SENTIMIENTOS, permite a tus hijos hablar de lo que piensan acerca de la situación y déjalos que expresen sus sentimientos y emociones, frente a lo que están viviendo. Esta estrategia de comunicación es asertiva porque genera confianza en todos los miembros de la familia.

“Cultiva en tu familia amor, respeto, cariño, confianza, igualdad y Comunicación”.

¿SABIAS QUE LAS EMOCIONES QUE NO SE EXPRESAN SE QUEDAN GUARDADAS DENTRO DE TI Y PUEDEN AFECTAR TU SALUD FÍSICA Y MENTAL?

Si evitas o reprimas una emoción que estés sintiendo, quedará guardada dentro de ti y ésta buscará otras maneras de salir que altere todas las áreas de tu vida. Es importante reconocerlas, dejarlas fluir para tu bienestar y fortalecimiento de la salud. Para que sepas cómo hacerlo el Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares cuenta con el programa de atención y apoyo psicológico de las Fuerzas Militares, dentro del cual se encuentran diferentes canales para la identificación, el direccionamiento y la atención en Salud Mental desde las Direcciones de Sanidad y la Jefatura de Salud.

El aislamiento social o cuarentena por el COVID-19 puede generar ansiedad, preocupación o miedo.

Recuerda que **NO ESTÁS SOLO**, Sanidad Militar te acompaña.

LÍNEA GRATUITA NACIONAL | 018000111456
Móvil Claro #234 Bogotá 6288900



Programa *Línea en defensa de la Vida* FF.MM.






Descarga la aplicación para dispositivos móviles android y IOS





DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

