



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 ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR
Subdirección de Salud

SMSM CARLOS
CUÉLLAR SÁNCHEZ
Coordinación Grupo
Gestión en Salud

SMSM MA. GLADYS
QUINONEZ V.
Salud Mental

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK
Comunicaciones
Estratégicas

**¡NO ESTÁS SOLO,
SANIDAD MILITAR
TE ACOMPAÑA!
PREGUNTA POR EL
PROGRAMA LÍNEA
EN DEFENSA DE LA
VIDA DE LAS
FF.MM.**



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 068
SEPTIEMBRE 10
DE 2019

SANIDAD MILITAR SE UNE A LA CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

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



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.

EJE CENTRAL DE LA CAMPAÑA ESTE AÑO

Cada año se celebra este Día Mundial con un lema distinto y con actividades y eventos a nivel mundial. Para este año se estableció el lema "Trabajando Juntos para Prevenir el Suicidio", el cual trata uno de los elementos más importantes en la prevención del suicidio, que es la colaboración, donde todos tenemos un papel que desempeñar en este problema, teniendo en cuenta que la conducta suicida es universal y afecta a todos.

DATOS Y CIFRAS DE ACUERDO A LA OMS

- ✓ Cada día hay en promedio casi 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 sufren un dolor intenso o se ven afectadas de otra manera. Esto equivale a 108 millones de personas por año profundamente afectadas por el comportamiento suicida.

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

El suicidio es un problema que afecta de manera global a las familias, a las comunidades y a los países. Su aparición se ha relacionado con la depresión y el consumo de alcohol, sin embargo, en la actualidad se caracteriza por ser una decisión tomada impulsivamente, en momentos de crisis que disminuyen la capacidad para afrontar las tensiones de la vida, como dificultades económicas, rupturas amorosas, problemas familiares, enfermedades crónicas. También está asociado a experiencias relacionadas con conflictos, desastres, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento.



Existen varios mitos (conceptos culturalmente aceptados pero que no reflejan la veracidad científica) respecto al suicidio, a los suicidas y a quienes intentan suicidarse; es importante eliminarlos, para brindar ayuda a la persona que pueda estar en esta situación.

MITO	CRITERIO CIENTÍFICO
El que se quiere matar no lo dice	De cada diez personas que se suicidan, nueve de ellas manifestaron claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida.
El que lo dice no lo hace	Todo el que se suicida expresó lo que ocurriría con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.
Los que intentan suicidarse no desean morir, solo hacen el alarde	Aunque no todos los que intentan el suicidio desean morir, es un error tildarlos de manipuladores, pues son personas a las cuales les han fracasado sus mecanismos útiles de adaptación y no encuentran alternativas, excepto el intentar contra su vida.
Si de verdad se hubiera querido matar, hubiera utilizado otro método	El método elegido no refleja los deseos de morir de quien lo utiliza y proporcionarle otro de mayor letalidad es calificado como un delito de auxilio al suicida (ayudarlo a que lo
El que se repone de una crisis suicida no corre peligro alguno de recaer	Casi la mitad de los que atravesaron por una crisis suicida y consumaron el suicidio, lo llevaron a cabo después de los tres primeros meses tras la crisis emocional, cuando todos creían que el peligro había pasado. Ocurre que cuando la persona mejora, sus movimientos se hacen más ágiles, está en condiciones de llevar a vías de hecho las ideas suicidas que aún persisten y antes, debido a la inactividad e incapacidad de movimientos ágiles, no podía hacerlo.



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.



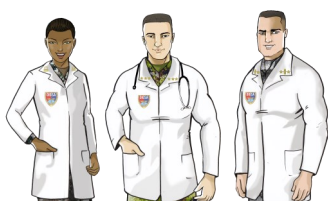
- Concientizarnos sobre el tema del suicidio y sensibilizar a otros.
- Conocer las causas del suicidio y las señales de alerta.
- Mostrar cuidado y ayuda a las personas que se encuentran en situaciones difíciles.
- Cuestionar el estigma asociado al suicidio y a los problemas de salud mental, compartiendo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



PROGRAMA LÍNEA EN DEFENSA DE LA VIDA DE LAS FUERZAS MILITARES

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, los cuales son:

1. Atención psicológica en los Establecimientos de Sanidad Militar a nivel nacional
2. Psicólogos en las diferentes Unidades Militares
3. Línea telefónica de atención psicológica 24 horas – 365 días: Línea nacional gratuita 018000111456, en Bogotá 6288900 o a través de móviles claro al #234
4. Aplicación móvil de orientación psicológica que se lanzará próximamente



¡NO ESTÁS SOLO, SANIDAD MILITAR TE ACOMPAÑA!



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1070
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

