



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 MARÍA 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. 087
OCTUBRE 10 DE
2019

SANIDAD MILITAR SE UNE A LA CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

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

EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2019 SE CENTRARÁ EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

La celebración del Día Mundial de la Salud Mental el 10 de octubre es una iniciativa de la Federación Mundial de la Salud Mental (WFMH, en sus siglas en inglés) que se celebra en más de 100 países. Cada año esta organización propone un aspecto de la salud mental, bajo la forma de lema, junto a unos contenidos sobre este tema.



Para este año el tema seleccionado es la **PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**, bajo el lema "Conect@ con la vida", siendo un día para unirnos en nuestros esfuerzos de mejorar la salud mental de las personas en todo el mundo.

DATOS Y CIFRAS DE ACUERDO A LA OMS

- ✓ Aunque comúnmente hay un subregistro, se estima que cerca de 800.000 personas en el mundo se quitan la vida cada año.
- ✓ 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. Es decir, 108 millones de personas por año en el mundo se ven afectadas profundamente por el comportamiento suicida.
- ✓ Cada 40 segundos se suicida una persona. Es muy importante unir nuestros esfuerzos para crear conciencia sobre el aumento del suicidio alrededor del mundo y el papel que cada uno de nosotros podemos jugar para ayudar a prevenirlo.

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

- El suicidio tiene un alto costo para las personas, familias y comunidades en todo el mundo.
- Todo suicidio es una tragedia.
- El suicidio no conoce fronteras nacionales: es un grave problema de salud pública en países de altos ingresos y aún más en países de bajos y medianos ingresos donde ocurre casi el 80% de los suicidios.
- Es alarmante que los adolescentes y los adultos jóvenes sean altamente vulnerables, representan casi un tercio de todos los suicidios a nivel mundial.
- A menudo, el estigma, el tabú alrededor del suicidio impide que las personas busquen ayuda.



EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL, BUSCA FORTALECER LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

- 😊 Reducir el estigma asociado con el suicidio.
- 😊 Mejorar el conocimiento de lo que se puede hacer para prevenir el suicidio.
- 😊 Informar a las personas con dificultades que "No están solos", es una oportunidad para mostrarle su interés
- 😊 Mejorar la conciencia de la importancia del suicidio como un problema de salud pública mundial.

¡NO ESTÁS SOLO, SANIDAD MILITAR TE ACOMPAÑA!

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA PREVENIR LAS CONDUCTAS SUICIDAS?

La Dirección General de Sanidad Militar se une a la iniciativa generada por la OMS denominada **"40 segundos para actuar"**, la cual nos motiva a apoyar la Prevención del Suicidio.

Todos podemos participar de alguna manera,
"SOLO TOMARÁ 40 SEGUNDOS":



- 😊 **"Tome 40 segundos"** para iniciar una conversación con alguien que esté preocupado.
- 😊 **"Tome 40 segundos"** para compartir un mensaje de esperanza con alguien que está luchando.



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



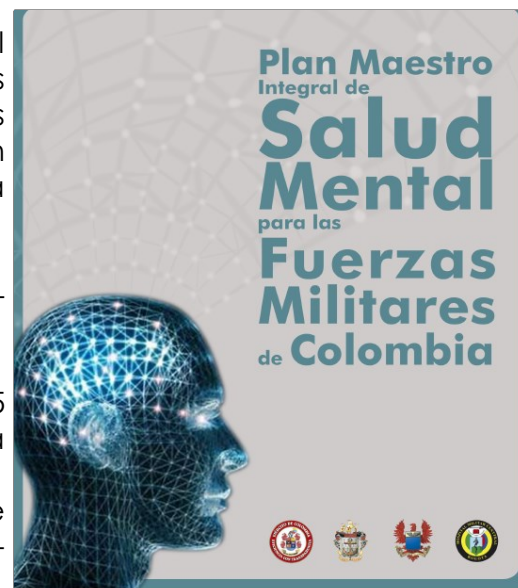
- 😊 **"Tome 40 segundos"** para publicar un mensaje en las redes sociales.
- 😊 Si se ha suicidado un ser querido de un amigo o conocido suyo, **"Tome 40 segundos"** para charlar con él y preguntarle cómo se siente.
- 😊 Si está pasando por momentos de dificultad, **"Tome 40 segundos"** para charlar con alguien en quien confíe y dígame cómo se siente.
- 😊 Si trabaja en medios, **"Tome 40 segundos"** para brindar información respecto a la prevención de suicidios: estadísticas, entrevistas, artículos y publicaciones de blog.
- 😊 Si es jefe, **"Tome 40 segundos"** para formular un mensaje positivo de apoyo a sus empleados sobre recursos disponibles para ellos en el lugar de trabajo o en servicios de salud, en caso de estar pasando por dificultades emocionales.
- 😊 Si tiene una plataforma para comunicarse con una gran audiencia (redes sociales, televisión, radio) **"Tome 40 segundos"** para compartir historias y mensajes de salud mental.



PAPEL DEL SUBSISTEMA DE SALUD 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 "FF.MM. Programa Línea en Defensa de la Vida.



¡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

