



DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

SUBDIRECCIÓN
SALUD

BOLETÍN No. 032
SEPTIEMBRE - 10
DE 2021

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

Comunicaciones
Estratégicas



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

"CREAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA ACCIÓN"

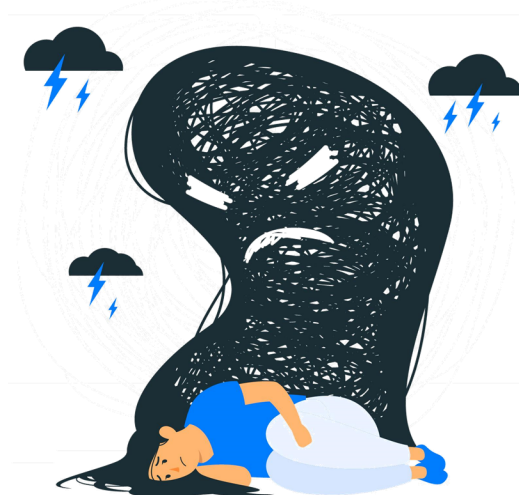
Para el trienio 2021-2023, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) con el respaldo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), definió como lema para conmemorar el Día Mundial de la Prevención del Suicidio "Crear esperanza a través de la Acción". Crear esperanza a través de la acción es un recordatorio de que existe una alternativa al suicidio y tiene como objetivo inspirar confianza y luz en todos nosotros; que nuestras acciones, sin importar cuán grandes o pequeñas sean, puedan brindar esperanza a quienes están luchando.

DATOS Y CIFRAS DE ACUERDO A LA OMS

 Cada día hay en promedio casi 3.000 personas que ponen fin a su vida.

 El suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años.

 Por cada suicidio, aproximadamente 135 personas del círculo familiar y social se ven afectadas.



"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.



¿Sabías que las emociones que no se expresan se quedan guardadas dentro de ti y pueden afectar tu salud física y mental?

Si evitas o reprimes 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 Sistema 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:

- ⇒ Atención psicológica en los Establecimientos de Sanidad Militar a nivel nacional
- ⇒ Psicólogos en las diferentes Unidades Militares
- ⇒ Línea telefónica de atención psicológica 24 horas – 365 días: Línea nacional gratuita 018000111456, en Bogotá 6288900 o a través de móviles claro al #234
- ⇒ Aplicación móvil de orientación psicológica



**DÍA MUNDIAL
DE LA
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO**
10 DE SEPTIEMBRE

Si experimentas pensamientos y sensaciones suicidas que pongan en riesgo tu vida... **recuerda que NO ESTÁS SOLO, Sanidad Militar te acompaña.**

Llama a la Línea en Defensa de la Vida
Línea gratuita nacional **01 8000 111 456**
Bogotá **62 88900** Móvil Claro **#234**

#Hablemos





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





Trátate con cariño y respeto, siempre: Eres lo mejor que te ha pasado, así que demuéstrelalo.

Haz críticas constructivas acerca de ti mismo: Que todo lo que te digas sirva para mejorar



Ponte metas realistas: Si fracasamos, aprendamos de ello sin culparnos de nuestros errores.

Cambia tus pensamientos: El "no puedo" por "voy a intentarlo", "voy a tener éxito" "me va a ir bien".



No te compares: Cada persona es un mundo y tú eres el dueño del tuyo. Céntrate en ti.



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

