



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 46

En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

¡Día Mundial para la Prevención del Suicidio! 10 de Septiembre 2024

La Dirección General de Sanidad Militar, se une a la conmemoración de la prevención de suicidios fortaleciendo espacios de comunicación y empatía, para tejer y sostener la vida “Tu mano, mi mano, nuestras manos, todas las manos”... porque hablar salva vidas”



Cada año, más de 700.000 personas pierden la vida por suicidio, la cuarta causa principal de mortalidad entre las personas de 15 a 29 años y la tercera entre las niñas de 15 a 19 años.

OMS - 2024

“Sí me necesitas, aquí está mi mano”
“Si nos necesitas aquí están, nuestras manos”
“Todas las manos para sostener la vida”

www.minnsalud.gov.co





ESTRATEGIA HABLAR SALVA VIDAS

4 ACCIONES QUE PUEDES HACER EN PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA:



1

NO estigmatices y discrimines a las personas que tienen problemas o trastornos mentales. Las **condiciones de salud mental** no definen a las personas.

Informa a las familias sobre la identificación de riesgos en salud mental, los servicios disponibles y los mecanismos de prevención.



2

Promueve la salud mental fortaleciendo habilidades socioemocionales como:

- Regulación emocional.
- Manejo del estrés.
- Resolución de conflictos



3

Detecta o interviene **oportunamente** el riesgo de la conducta suicida indagando en factores psicosociales (familia, relaciones afectivas, adaptación, adaptación laboral), pregunta directamente sobre pensamientos suicidas e identifica señales de alerta.



4

Articula acciones de prevención del suicidio con las dependencias de salud, preservación, apoyo sociofamiliar y espiritual orientadas al personal militar.



SEÑALES DE ADVERTENCIA SOBRE EL SUICIDIO

Los comportamientos que se mencionan a continuación pueden ser algunas de las señales de advertencia de que alguien está pensando en suicidarse.

HABLAR SOBRE:



Si notas que alguien manifiesta verbalmente o en redes sociales que...

- "Quiere morir o insatisfecho con la vida"
- "Es una carga para los demás"
- "No tiene esperanza, que está atrapado o sin razón para vivir"
- "Tiene un dolor insoportable, ya sea emocional o físico culpa o vergüenza."

CAMBIAR DE COMPORTAMIENTO, COMO:

Si notas cambios de comportamiento, como:

- Hacer un plan o investigar formas de morir.
- Extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira.
- Alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento.
- Hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema.
- Mostrar cambios de humor extremos.
- Comer o dormir demasiado o muy poco.
- Consumir drogas o alcohol con más frecuencia.



No dudes en buscar ayuda.

Hay muchas organizaciones y profesionales dispuestos a ayudarte.

www.nimh.nih.gov/prevencionsuicidio
NIMH Identificador No. SOM 22-4316



Rompamos Mitos y Actuemos...

MITO	LA VERDAD
La persona que se suicida es un enfermo mental.	La proporción relativa de estos trastornos varía en distintos sitios y hay casos en el que no hay ningún trastorno mental evidente.
Acercarse a una persona en crisis suicida sin la preparación para ello, es perjudicial y se pierde el tiempo para su abordaje adecuado.	Hablar sobre prevención de suicidios hace que se asuma una postura de paciencia y escucha, con deseo de ayudar a la persona en crisis y encontrar soluciones que no sean el suicidio.
Una persona suicida tiene claramente definido que quiere o desea morir.	Las personas utilizan esos atentados contra sí mismos como la única manera de hablar sobre su estado psicológico.
No se debe hablar sobre el suicidio con alguien que tiene algún riesgo suicida porque se le da fuerza a la idea.	Hablar de suicidio no crea ni incrementa el riesgo de ocurrencia. Al contrario, lo decrementa, actuando identificando y analizando la intención a través de un diálogo abierto.





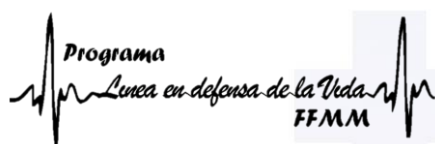
DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR

La Dirección General de Sanidad Militar los invita acercarse al Establecimiento Militar más cercano, comuníquese al Call Center si requiere de acompañamiento por psicología.

Ciudad	Teléfono
 BOGOTÁ / FACATATIVA	6017944222
 MEDELLÍN	6042040051
 BARRANQUILLA	6053160070
 BUCARAMANGA	6076910741
 CALI	6023690831
 VILLAVICENCIO	6086818670
 IBAGUE	6082760131
 EJE CAFETERO	6067320200
 TUNJA	6087460450
 NEIVA	6088680080
 VALLEDUPAR	6054368980
 FLORENCIA	6028360020
 YOPAL	6086818930
 SANTA MARTA	6054368600
 CÚCUTA	6075880180
 PASTO/POPAYÁN	6028360021
 CARTAGENA	6053160071

Recuerda que no estás solo, estamos aquí para apoyarte cuando lo necesites.

!No dudes en contactarnos! O comuníquese con nuestra línea de orientación psicológica, Línea en Defensa de la Vida.



Línea gratuita de apoyo psicológico

24 horas - 365 días al año

- Operadores Móviles: **018000111456**.
- Móviles Claro: **#234**
- Fijo Bogotá: **6016288900**

