



**BRIGADIER GENERAL
CARLOS IVÁN
MORENO OJEDA**
Comandante Comando
de Personal

**BRIGADIER GENERAL
GERMÁN LÓPEZ
GUERRERO**
Director Sanidad Ejército

**CR. GELVER
AUGUSTO DUARTE
SANDOVAL**
Gestión Administrativa y
Financiera DISAN EJC.

**TC. NIDYA PATRICIA
PINEDA**
Gestión de Servicios de
Salud DISAN EJC.

**TC. HUGO ENRIQUE
MONROY BERNAL**
Oficial Salud Mental
DISAN EJC.

Controlo mis
pensamientos,
domino mis
emociones,
decido mis actos
y proyecto mi
destino.



SALUD MENTAL

**BOLETÍN No. 32
OCTUBRE DE
2016**

AMOR POR LA VIDA “PREVENCIÓN DE SUICIDIOS”

GENERALIDADES

El suicidio ocupa un lugar importante entre las primeras 10 causas de muerte en las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud. Es de suma importancia el conocer y reflexionar en las causas que llevan a un individuo a su autoeliminación, así como saber cuál es el significado de este acto y cómo puede prevenirse.

FACTORES DE RIESGO



- ⇒ Historia familiar de suicidio
- ⇒ Fallecimiento reciente de un familiar
- ⇒ Divorcio o separación
- ⇒ Consumo de sustancias psicoactivas
- ⇒ Fracaso académico
- ⇒ Pérdidas recientes (económicas, trabajo, pareja, etc)
- ⇒ Género o edad.

PERFIL POTENCIAL SUICIDA

- ⇒ Amenaza con suicidarse
- ⇒ Habla acerca del deseo de morir
- ⇒ Cambios en comportamiento y estado de ánimo
- ⇒ Autolesiones
- ⇒ Pérdida de interés en actividades importantes
- ⇒ Cambio de apariencia física
- ⇒ Regalar pertenencias personales



¿CÓMO AYUDAR?



- ⇒ Pregunte si ha tenido ideas suicidas y con que frecuencia
- ⇒ Indague de que forma ha pensado hacerlo
- ⇒ Tome en serio las amenazas y comuníquelo a alguien la situación
- ⇒ Asegure a esa persona que usted quiere ayudarla
- ⇒ Permítale expresar sentimientos y emociones
- ⇒ Permanezca calmado y escuche con atención
- ⇒ No lo juzgue y remita a un profesional para la atención.

PREVENCIÓN

Si usted considera que hay un riesgo inminente llame al 123, al numeral #234 o a los servicios de la Unidad; si es una situación segura para usted, no deje a la persona sola y si es posible llévela al Establecimiento de Sanidad Militar.

En la prevención de suicidios, es importante tener claro que las personas que piensan en hacerlo, emiten una serie de comportamientos que pueden ser detectados por las personas a su alrededor. Esa detección a tiempo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte; por tal razón es importante que la cadena de mando a todo nivel, los cepe, capellanes y psicólogos fortalezcan los factores protectores (características de personalidad positivas) y habilidades (talentos y aptitudes) de afrontamiento del personal con el propósito de evitar la ocurrencia de este tipo de eventos, que afectan la moral y los efectivos de las Unidades.

¡PREVENIR es MEJOR!

“Dios no te hubiera dado la capacidad de sonar, sin darte la oportunidad para convertir tus sueños en realidad”

Hector Tassinari

LINEA GRATUITA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

LÍNEA EN DEFENSA DE LA VIDA: Móviles Claro #234 — 6288900 — 018000111456



DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO

Cra. 7 No. 52 - 48

Bogotá - Colombia

Teléfono 4261434 Ext. 37263 - 37217

