DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR

Boletín N. 13

¿QUÉ ES UN PERFIL SILENCIOSO DE RIESGO SUICIDA?

No siempre quien está en riesgo lo dice.



Muchas personas atraviesan situaciones difíciles sin expresar abiertamente su sufrimiento emocional. Los perfiles silenciosos de riesgo suicida corresponden a personas que, pese a mantener una apariencia de normalidad, pueden experimentar desesperanza, aislamiento o malestar psicológico significativo. Reconocer las señales tempranas, fortalecer las redes de apoyo y promover la búsqueda de ayuda oportuna son acciones fundamentales para la prevención y el cuidado de la salud mental.

¿QUIÉNES PUEDEN PRESENTARLO?

- ✓ Personas con problemas de pareja o familiares.
- ✓ Personas que enfrentan pérdidas significativas.
- ✓ Personas con estrés laboral o académico intenso.
- ✓ Quienes viven con enfermedades crónicas o dolor persistente.
- ✓ Personas que parecen "fuertes" y continúan funcionando normalmente.
- ✓ Personas que se aíslan o evitan hablar de sus emociones.

MITOS QUE DIFICULTAN LA DETECCIÓN

"Si no lo dice, no está en riesgo."

"Quien habla de suicidio solo busca llamar la atención."

"Las personas exitosas no tienen riesgo suicida."

"Preguntar sobre suicidio provoca que ocurra."

⚠️ SEÑALES DE ALERTA

- Alejamiento gradual de familiares y amigos.
- Cambios en el sueño o el apetito.
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba.
- Comentarios como:

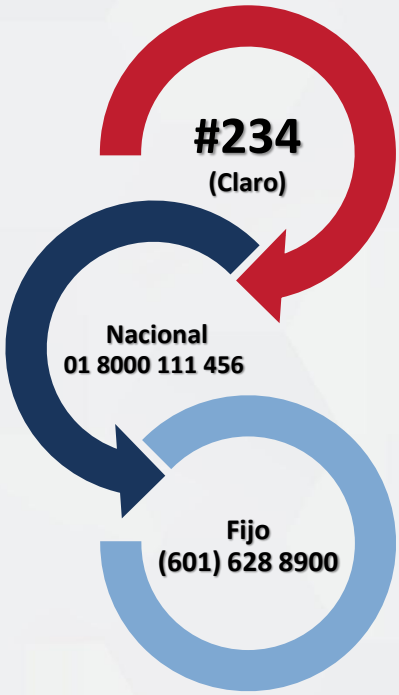
  "Ya nada tiene sentido.“

  "Soy una carga.“

  "Todo estaría mejor sin mí.“
- Entrega de pertenencias importantes.
- Despedidas inusuales o agradecimientos inesperados.
- Aparente tranquilidad después de un periodo de crisis.

Octubre 2026

LÍNEA EN DEFENSA DE LA VIDA



Línea de escucha y ayuda gratuita 24/7

Línea 106
Atención y soporte en crisis.

¿CÓMO PUEDES AYUDAR?

ESCUCHA
Sin juzgar, minimizar o interrumpir

OBSERVA
Cambios emocionales o conductuales inusuales

ACOMPAÑA
No dejes sola a una persona en crisis

ORIENTA
Motívala a buscar ayuda profesional

ACTÚA
Ante señales de riesgo, activa las rutas de atención disponible

Coronel CONSTANZA VILLAMIZAR
Subdirectora (E) Salud DIGSA.

Vo. Bo.: CR. Patricia Soler M.
Coordinadora Área de Salud Mental DIGSA

Elaboró: CT Adriana Durán
Oficial Psicóloga Militar DIGSA

Sebastián Echeverri
Referente PEDT Salud Mental DIGSA