

¿Cómo se atiende la conducta **Suicida**?

- Tomar en serio los comentarios relacionados a la conducta suicida y avisar a los familiares de la situación de manera urgente.
- Ofrecer la búsqueda de atención y acompañar a la persona con un profesional de la salud mental, de preferencia un psiquiatra.
- Aceptar y llevar a cabo las recomendaciones realizadas por el especialista en salud mental, incluyendo el inicio de tratamiento farmacológico o, si fuera el caso, la hospitalización.

¿Cuáles son las señales de alarma de una persona con conducta **Suicida**?

- Hablar sobre querer morir.
- Expresar ser una carga para los demás.
- Hacer un plan o investigar formas de morir.
- Alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento.
- Mostrar cambios de humor extremos.
- Comer o dormir demasiado o muy poco.
- Consumir drogas o alcohol con mas frecuencia.

¿A dónde acudir?

COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

- 📍 Juárez 235, Zona Centro, Colima, Col.
- ☎ **312 314 4667 y 312 330 2216**
- ✉ cecacolima19@gmail.com
- 📌 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima
- 📱 @cesmacolima
- 📷 @cesmacolima

CENTROS UNEME CAPA

Colima

- 📍 República de Cuba Esq. Pastizales, Col. Mirador de la Cumbre II
- ☎ **312 330 5864**
- ✉ unemecapacolima@gmail.com

Manzanillo

- 📍 Amado Nervo 551, Fracc. Nuevo Salagua
- ☎ **314 336 7737**
- ✉ unemecapamanzanillo@gmail.com

Tecomán

- 📍 Laguna del Jabalí Esq. Laguna de Juluapan, Col. Primaveras del Real
- ☎ **313 326 6540**
- ✉ unemecapatecoman@gmail.com

En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte
800 911 2000



COLIMA
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

Suicidio



El Suicidio

Consiste en la conducta de hacerse daño a uno mismo con la intención de morir y que tiene consecuencias fatales.

¿Cómo identificar?

- Hablar acerca del suicidio, con dichos como “me voy a suicidar”, “desearía estar muerto” o “desearía no haber nacido”.
- Obtener los medios para quitarse la vida, al comprar un arma o almacenar pastillas.
- Aislarse de la sociedad y querer estar solo.
- Tener cambios de humor, como euforia un día y desazón profunda el siguiente.
- Preocuparse por la muerte, por morir o por la violencia.
- Sentirse atrapado o sin esperanzas a causa de alguna situación.
- Cambiar la rutina normal, incluidos los patrones de alimentación y sueño.
- Despedirse de las personas como si no se las fuera a ver de nuevo
- Manifestar cambios de personalidad o sentirse extremadamente ansioso o agitado, en especial cuando se tienen algunos de los signos de advertencia que se mencionaron con anterioridad.

¿Qué puedo hacer?

- Las personas con conducta suicida necesitan ser tomadas en cuenta, no sentirse juzgadas o humilladas y no ser confrontadas en el momento del intento suicida.
- Hablar sobre conducta suicida permite que las personas que lo necesitan reciban la atención que requiere de manera oportuna, salvándose así una vida.

Qué podemos hacer tras un intento de Suicidio

- No culpabilizar.
- No humillar o menospreciar, ni incurrir en recomendaciones.
- Seguir las acciones recomendadas tras el alta hospitalaria.
- Acudir a atención psicológica y psiquiátrica.
- Facilitar tareas ocupacionales, apoyo en el retorno al trabajo o estudios, y en la recuperación de la vida social.
- No subestimar el riesgo de suicidio, pero tampoco sobrestimarlo ni vivir pendiente de él.



Mitos y realidades sobre el Suicidio

Mito

Quienes hablan de suicidio no tienen la intención de cometerlo.

Los intentos de suicidio son un acto de manipulación.

La mayoría de los suicidios suceden de manera repentina, sin aviso previo.

Realidad

Quienes hablan de suicidio pueden estar pidiendo ayuda. Muchas veces consideran que es la única opción.

Los intentos de suicidio son una manifestación de sufrimiento y desesperación, deben tomarse muy en serio tanto por la familia como por los profesionales de la salud.

La mayoría de los suicidios han sido precedidos por actitudes de alarma, por lo que es importante aprender a identificarlos.