

## Sobre el Suicidio y los Medios de Comunicación

La Organización Mundial de la Salud (OMS), definen al suicidio como el acto deliberado de acabar con la propia vida. Reconocen que el suicidio es un problema grave de salud pública que afecta a individuos, comunidades y sociedades en todo el mundo. En México, el Programa Nacional para la Prevención del Suicidio (PRONAPS), observa indispensable **acercar herramientas a los medios de comunicación para un adecuado manejo de la información entorno a este fenómeno, ya que se ha mostrado su importante influencia en la prevención del comportamiento suicida.**



### Qué hacer,

### Qué no hacer

Es importante que los profesionales de los medios de comunicación dispongan de recomendaciones claras y concisas, sobre el qué hacer y no hacer, pues el periodista es el responsable de la información difundida sobre el suicidio.

#### Qué hacer,

Referirse al suicidio como un hecho logrado, no uno exitoso.

Resaltar las alternativas al suicidio.

Informar sobre maneras de hacer frente a los estresantes de la vida o pensamientos suicidas y sobre formas de obtener ayuda.

#### Qué no hacer

No describir ni detallar el método utilizado.

No glorificar ni sensacionalizar el suicidio.

No culpabilizar.

### Números de Apoyo

Línea de la Vida: **800 911 2000**

Locatel: **55 5658 1111**

Call Center de la UNAM: **55 5025 0855**

(A través del programa de atención psicológica a distancia. Gratuito y abierto al público en general)

🕒 Lunes a Viernes de 8:00 a 18:00 Hrs.

En el estado de Colima se puede acudir a los siguientes lugares a recibir atención:

#### CECOSAMA Colima

📍 República de Cuba Esq. Pastizales, Col. Mirador de la Cumbre II, C.P. 28048, Colima, Col.

☎️ **312 330 5864**

✉️ unemecapacolima@gmail.com

🕒 Lunes a Viernes 8:00 - 15:30 Hrs.

#### CECOSAMA Manzanillo

📍 Amado Nervo 551, Fracc. Nuevo Salagua, C.P. 28869, Manzanillo, Col.

☎️ **314 336 7737**

✉️ unemecapamanzanillo@gmail.com

🕒 Lunes a Viernes 8:00 - 15:30 Hrs.

#### CECOSAMA Tecomán

📍 Laguna del Jabalí Esq. Laguna de Juluapan, Primavera del Real, C.P. 28280, Tecomán, Col.

☎️ **313 326 6540**

✉️ unemecapatecoman@gmail.com

🕒 Lunes a Viernes 7:00 - 15:30 Hrs.

# Algunas cifras sobre el suicidio

En 2020, sucedieron

# 7818

fallecimientos por lesiones auto-infligidas de acuerdo al INEGI en el país.

Para 2018, de la población de 10 años y más

# 5%

declararon que alguna vez han pensado en suicidarse.

La tasa de suicidio es más alta en el grupo de jóvenes de

# 18 a 29 años.

Según los datos de la Organización Mundial de Salud Mental, cada

# 40 seg.

se suicida una persona en el mundo.

## Factores de riesgo y de protección ante al suicidio

Algunos **factores de riesgo** que se asocian a la conducta suicida son:

- Sentimientos de inferioridad
- Trastornos alimenticios
- Alteraciones del sueño
- Pérdida de esperanza
- Sentimientos de culpabilidad
- Antecedentes de comportamiento suicida
- Consumir sustancias psicoactivas
- Ser víctima de acoso
- Fracaso escolar

El comportamiento suicida es más frecuente entre individuos solteros, divorciados que viven solos o carecen de apoyo social y familiar y, principalmente en los hombres, durante los primeros meses de una pérdida.

En cuanto los **factores de protección** ante el suicidio, podemos nombrar los siguientes:



## Mitos y Realidades acerca del Suicidio

### Mito

Quien desea matarse no lo expresa, sólo actúa.

Quienes se suicidan o lo intentan padecen de trastornos mentales.

Hablar del suicidio puede incitar a algunas personas a cometerlo.

### Realidad

9 de cada 10 personas con ideación suicida, manifiestan sus intenciones a través de gestos, palabras o cambios de conducta.

No todas las personas con comportamiento suicida tienen trastornos mentales, ni todos aquellos que lo sufren optarán por quitarse la vida.

El silencio no ayuda. Dialogar sobre el tema puede reducir el riesgo y motivar al individuo a buscar otras alternativas.

## Recomendaciones para dar a conocer noticias sobre suicidio

- Las noticias deben aparecer en las páginas centrales y preferiblemente en forma de notas breves.
- No deben aparecer fotos del fallecido o describir el método utilizado con lujo de detalles, pues sirve a otros de referencia.
- Se tiene que evitar señalar una “enfermedad mental” como causa única directa del comportamiento de la persona para evitar una doble estigmatización.
- Hay que estar especialmente atentos a la información sobre el suicidio o la tentativa de suicidio de personas famosas, visto el posible efecto de imitación que comporta su figura.