

# Caja de Herramientas Previniendo y reduciendo el estigma y la discriminación hacia los problemas de Salud Mental: Vol.2 Prevención del Suicidio



Mensajes de Comunicación del Riesgo y Participación Comunitaria (RCCE) y Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS)

## ¿Por qué?

En el marco de la campaña regional para la Prevención del Suicidio 2022, los equipos de Participación Comunitaria (CEA por sus siglas en inglés) y Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS) han unido esfuerzos para crear una serie recursos audiovisuales nuevos que se suman a los creados a inicios de 2022 (la [Caja de Herramientas para la Prevención de la Depresión](#)), con el objetivo de sensibilizar a la población en general sobre la problemática de salud pública que está representando el suicidio.

Estos recursos corresponden al Vol. 2 de la serie **Previniendo el estigma hacia los problemas de salud mental: Prevención del suicidio**. Esta caja de herramientas contiene cifras y datos estadísticas, mensajes, gráficos, y stickers sugeridos, además de recomendaciones de acciones para que las Sociedades Nacionales puedan trabajar en distintos escenarios y plataformas.

## Situación actual

**Un vistazo a la situación mundial, con énfasis en la región de las Américas, y destacando algunas cifras clave:**



**Recomendación de uso:** Las cifras que presentamos a continuación pueden utilizarse para sensibilizar a la comunidad interna (voluntariado y personal) o externa (personas con quienes trabajamos). Se pueden utilizar varias estrategias (algunas ideas):

### **Internamente:**

- Correos electrónicos
- Carteleros institucionales
- Boletines informativos digitales
- Boletines impresos, revistas
- Conversatorios

### **Externamente:**

- Radio, prensa, TV
- Redes sociales, podcast
- Reuniones comunitarias
- Foros, carteleros comunitarios
- Líneas telefónicas
- Mensajes de WhatsApp

- Se estima que **703.000 personas** mueren por suicidio en todo el mundo cada año. (1)
- **97.339 personas murieron por suicidio en las Américas en 2019** y, se estima que los intentos de suicidio pueden haber sido 20 veces esa cifra. Los **hombres** representaron alrededor del **77% de todas las defunciones por esta causa** y, aunque se han hecho progresos en intervenciones basadas a la evidencia en la prevención del suicidio, muchos países siguen teniendo tasas crecientes. (2)

- **Aunque la tasa de mortalidad** por suicidio ha disminuido en todo el mundo (se ha reducido en 36% entre los años 2000 y 2019), en la **Región de las Américas ha aumentado** (ha subido 17% en el mismo período). (3)
- En la lista global de países con las tasas más altas de suicidio figuran Guyana en segundo lugar con un 40.3 y Surinam en el octavo lugar con una media de 25.4 (la tasa se mide en número de suicidios por cada 100.00 habitantes). (4)
- Guyana, Surinam, Uruguay países de la región de las Américas con tasas más altas de suicidio. (5)
- “**Los trabajadores de la salud** de once países de América Latina presentan elevadas tasas de síntomas depresivos, pensamiento suicida y malestar psicológico. El informe [The COVID-19 health care workers study](#) muestra que entre 14,7% y 22% de los sanitarios entrevistados en 2020 presentó síntomas que permitían sospechar un episodio depresivo, mientras que entre un 5 y 15% del personal dijo que pensó en suicidarse. (6)
- Las minorías marginalizadas **como los pueblos originarios** enfrentan múltiples problemas que son estresores como el estigma, rechazo, incomprensión, exclusión social, degradación ambiental y expropiación de su espacio vital que los llevan a la desesperación, desesperanza y con frecuencia a un comportamiento suicida. (7)
- El suicidio es la tercera causa más común de muerte entre los **adolescentes** de 15 a 19 años en América Latina y el Caribe. Diariamente 10 jóvenes pierden su vida por esta causa. (8)
- Las tasas de suicidio de las **personas mayores** siguen siendo las más altas del mundo y en particular entre los hombres mayores. Los factores de riesgo de suicidio en estos incluyen la pérdida de un ser querido, la soledad y la enfermedad física. A menudo se atribuye al desarrollo de depresión debido al duelo o a la pérdida de la salud física y la independencia. (9)
- Los **refugiados y otras personas desplazadas forzosamente** pueden verse afectados de manera desproporcionada por el **riesgo de suicidio**, ya que, su salud mental puede verse afectada negativamente por el desplazamiento, por los factores estresantes durante la salida forzada de su país de origen y al llegar al país de acogida, como la discriminación, la detención, el idioma y las barreras culturales y, por las "pérdidas" que incluyen familiares y amigos, patria, estado, contacto con la comunidad, idioma, activos financieros, ingresos y seguridad financiera. (10)
- Las personas de **la comunidad LGTB+** experimentan altos niveles de discriminación, rechazo y acoso a nivel social, escolar, laboral y religiosa que les exponen a mayores problemas mentales como la ansiedad y depresión donde, la depresión conlleva a que un alto porcentaje, experimente ideación suicida constante. (11)
- **La violencia de género** del hombre **hacia las mujeres** constituye una de las principales razones para que éstas intenten quitarse la vida. (12)

## Mensajes de RCCE



**Recomendación de uso:** Las gráficas que forman parte de este kit pueden utilizarse para sensibilizar a la comunidad interna (voluntariado y personal) o externa (personas con quienes trabajamos). Se pueden utilizar varias estrategias (algunas ideas):

**Internamente:**

- Correos institucionales
- Carteleras
- Boletines digitales
- Boletines impresos y/o revistas
- Proyección en pantallas
- Grupos de WhatsApp institucionales

**Externamente:**

- Redes sociales
- Proyección/impresión en reuniones comunitarias
- Carteleras comunitarias
- Grupos de WhatsApp comunitarios

**Mensajes:**

Se cuenta con 17 mensajes en formato visual enfocados en las siguientes áreas:

**1. Recomendaciones (5 mensajes)**

- ¿Cómo ayudar y qué hacer para evitar el suicidio?
- Debemos tener en cuenta: No juzgar lo que no entendemos
- ¿Sabías que hay preguntas que abren la puerta de salvación y apoyo?
- Sea más consciente de cómo se siente en realidad la gente que le rodea.
- Escucha más allá de las palabras

**2. Identificar las señales de alarma y el riesgo de suicidio (1 mensaje)**

- Señales de alarma y el riesgo de suicidio

**3. Apoyo y esperanza (5 mensajes)**

- Si sientes y piensas que la vida no tiene sentido o no vale la pena...
- Si estás pasando por una situación emocional trata de...
- Todos podemos tener batallas silenciosas en nuestro interior...
- Debemos tener presente...
- Afrontar el dolor, miedos e inseguridades es posible...

**4. Dar a conocer las cifras y humanizar el número (2 mensajes)**

- Los números son personas
- Detrás de los números hay personas

**5. Romper el estigma (4 mensajes)**

- Hablar de suicidio es necesario e incluso puede contribuir a prevenirlo.
- Las emociones no tienen género.
- Las etiquetas y los juicios cuestan vidas.
- El intento de suicidio no es un acto de cobardía.



**Descarga aquí los gráficos solo con el logo de IFRC**



**Descarga aquí los gráficos y agrégalos también tu logo**

## Stickers

Son una serie de ocho (8) imágenes para tratar aspectos relacionados al suicidio y promover la solidaridad, destinados principalmente a la población adolescente y general.

Estos recursos pueden ser compartidos por diferentes aplicaciones de mensajería como WhatsApp, Telegram y otras.



[Descarga aquí los stickers con el logo de IFRC](#)



### ¿Cómo personalizar los stickers con el logo de su SN?

1. Acceda a las imágenes editables en este [enlace](#).
2. Inserte el logo de su Sociedad Nacional en las imágenes.
3. Descárguelas en su celular.
4. Descargue en su celular una aplicación para crear stickers, por ejemplo [sticker.ly](#)
5. Suba las imágenes a la aplicación.
6. Siga las instrucciones de la aplicación.
7. Listo!

## #Hashtags

Para visibilizar la campaña y contribuir a la sensibilización social a la vez, recomendamos utilizar estas ideas en las publicaciones que se realicen en las redes sociales, en los lanzamientos, socialización de gráficos con mensajes e invitación a los eventos. Se anima a que las personas se solidaricen con este tema compartiendo estos hashtags.

Los que estará utilizando permanentemente IFRC en esta campaña serán:

- **#SeptiembreAmarillo22**
- **#NoEstasSolo**
- **#NoEstasSola**
- **#LosNumerosSonPersonas**

Otros que se pueden utilizar:

- **#MesPrevenciónSuicidio22**
- **#Conversemos**
- **#Esperanza**
- **#NoEstigmaHaciaLaSaludMental**
- **#LaSaludMentalImporta**
- **#HazTuParte**
- **#SeLaLuz**

## Otras acciones sugeridas

- Familiarizarse con las legislaciones, políticas, estrategias y programas de prevención del suicidio en su país.
- Mapear los servicios de prevención del suicidio disponibles en su localidad (incluyendo líneas telefónicas de prevención del suicidio) para poder compartirlo con la comunidad en general a través de diferentes vías como redes sociales, líneas telefónicas, cara a cara. Mantenga actualizado este mapeo.
- Establecer un sistema de referencia (números, correos, direcciones y/o responsables de los servicios especializados de salud mental) para derivación de aquellos casos que lo necesiten.
- Realizar acciones de sensibilización para reducir el estigma hacia la salud mental **a lo largo del año** en diferentes entornos como escuelas, Universidades, reuniones con la comunidad, redes sociales, entre otros. También puede hacerlo internamente con su voluntariado y personal.
- Unir esfuerzos con otros actores que trabajen en la prevención del suicidio. Por ejemplo, Colegios de psicólogos, Asociaciones y Fundaciones centradas en esta temática, ONGs, entre otros.

## Referencias Bibliográficas

1. [Suicide Worldwide 2019 PAHO](#)
2. [La OPS insta a priorizar la prevención del suicidio tras 18 meses de la pandemia](#)
3. [Mortalidad por suicidio en la Región de Las Américas. Informe regional 2015-2019 OPS](#)
4. [Suicide rate by country 2022](#)
5. [Mortalidad por suicidio en la Región de Las Américas. Informe regional 2015-2019 OPS](#)
6. [América Latina: El personal de salud muestra elevados niveles de depresión y pensamientos suicidas debido a la pandemia](#)
7. [Suicide in the indigenous population of Latin America](#)
8. [The state of the world's children 2021 On my mind UNICEF](#)
9. [Late-life suicide in an aging](#)
10. [Suicide rate and suicide behaviour in displaced people systematic review 2022](#)

11. [Discrimination, Mental Health, and suicide ideation among sexual minority adults in Latin America 2022](#)

12. [Comprender el suicidio desde una perspectiva de género 2019](#)

**Si necesita más información...**



**Participación Comunitaria y Rendición de Cuentas a la Comunidad (CEA)**

- Carla Guananga: [carla.guananga@ifrc.org](mailto:carla.guananga@ifrc.org)
- Diana Medina: [diana.medina@ifrc.org](mailto:diana.medina@ifrc.org)

**Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS)**

- Greisy Trejo: [greisy.trejo@ifrc.org](mailto:greisy.trejo@ifrc.org)