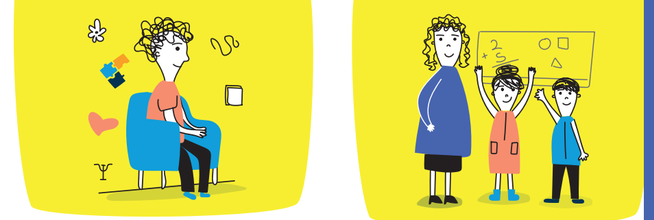

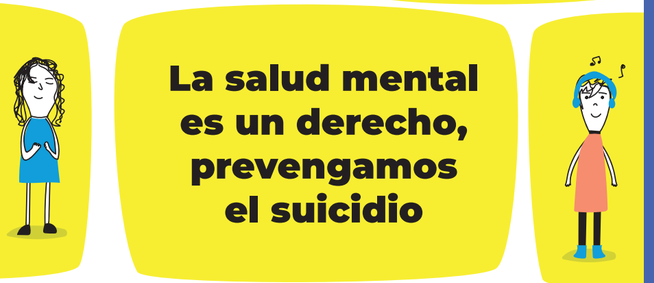

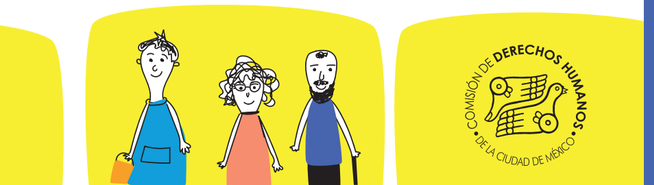

¿Qué es el suicidio?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al **suicidio** como el acto deliberado de poner fin a la propia vida, el cual suele ser consecuencia de un conjunto de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en 2022 se registraron 8 239 muertes por suicidio en México.

En ese mismo año, la Ciudad de México se ubicó en el lugar número 11 de muertes por suicidio a nivel nacional, registrando 277 fallecimientos por esta causa.

¿Sabías que...?

Existe el temor generalizado de que hablar de suicidio puede fomentarlo; sin embargo, **conversar de forma abierta, honesta e informada sobre la salud mental y el suicidio ayuda a prevenirlo**.

Para prevenir el suicidio es fundamental transitar de la cultura del silencio, tabú y estigma hacia una de **apertura, comprensión y apoyo**.

No se debe desestimar ninguna señal que sugiera que una persona puede dañarse a sí misma. **Cualquier comportamiento suicida, a cualquier edad, debe ser tomado en serio**.

La prevención eficaz del suicidio parte de identificar los factores de riesgo que enfrentan las personas. Entre ellos destaca el haber tenido un intento previo de suicidio.

¿Cuáles son algunas señales de alerta que puedes identificar?

Algunos suicidios pueden ser llevados a cabo de manera repentina, pero en la mayoría de los casos existen señales de alerta que pueden identificarse, como las siguientes:

Alteraciones del sueño y de hábitos alimenticios.

Cambios en el estado de ánimo.

Dificultades en el ámbito escolar.

Aislamiento social.

Despedirse de personas e intentar cerrar asuntos pendientes.

Manifestar deseos de morir.

Falta de interés y motivación en actividades que antes se disfrutaban.

Realizar conductas de riesgo, por ejemplo, el consumo problemático de sustancias psicoactivas.

¿Cómo detectar el riesgo suicida?

La **detección del nivel de riesgo suicida** conlleva que el personal de salud aplique protocolos específicos; sin embargo, reconocer las señales de alerta de forma oportuna permite tomar decisiones inmediatas con el fin de salvaguardar tu integridad o la de otra persona.

Por eso, si tú o alguien que conoces **responde con un *sí* a alguna de las siguientes preguntas, es importante buscar apoyo** en servicios de salud mental:

- [ ] ¿En las últimas semanas has tenido ideas relacionadas con la muerte o has deseado estar muerto(a)?
- [ ] ¿En las últimas semanas has sentido que tú o tu familia estarían mejor si no estuvieras?
- [ ] ¿En la última semana has pensado en quitarte la vida?
- [ ] ¿Alguna vez o actualmente has pensado en hacerte daño?
- [ ] ¿Has hecho un plan para poner fin a tu vida?

Si dos o más de estas preguntas fueron respondidas de forma afirmativa, la ayuda debe ser urgente e inmediata.

¿A qué autoridades puedes acercarte para recibir atención especializada?

La salud mental es un derecho humano que las instituciones gubernamentales deben garantizar a todas las personas.

Unidades de Especialidades Médicas y Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (Uneme-Cecosama)
En estas unidades pueden atenderte; encuentra la más cercana a tu domicilio en:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/889968/DIRECTORIO_UNEME-CECOSAMA_Enero_2024.pdf

Línea de la vida de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama)
En el número telefónico 800 911 2000 puedes comunicarte las 24 horas de los 365 días del año para obtener ayuda inmediata.

También la **Dirección de Atención Psicosocial de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (DAP-CDHCM)** puede canalizarte a alguna institución o con alguna persona especialista para que te brinde atención.

¡Acércate a la Comisión para recibir más información!

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Sede
Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. **Teléfono:** 55 5229 5600.

Delegaciones de la CDHCM: https://piensadh.cdhcm.org.mx/index.php/folletoser/2024-delegaciones

Horarios de atención en sede las 24 horas de los 365 días del año. Servicios gratuitos.

Página web
https://cdhcm.org.mx

Correo electrónico
cdhcm@cdhcm.org.mx

Consulta las publicaciones de la CDHCM
https://piensadh.cdhcm.org.mx

/CDHCMX @CDHCMX @CDHCMX

D. R. © Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México-DGQAI y DEIIDH, 2025.