



**ABRAZA LA VIDA**

**¿EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR?**

PSICÓLOGA [MARÍA](#) DEL PILAR LUNA RIOS

[https://www.youtube.com/watch?v=p5LLf\\_8WgM8](https://www.youtube.com/watch?v=p5LLf_8WgM8)

# ¿ QUE MENSAJE NOS QUISIERON DEJAR?

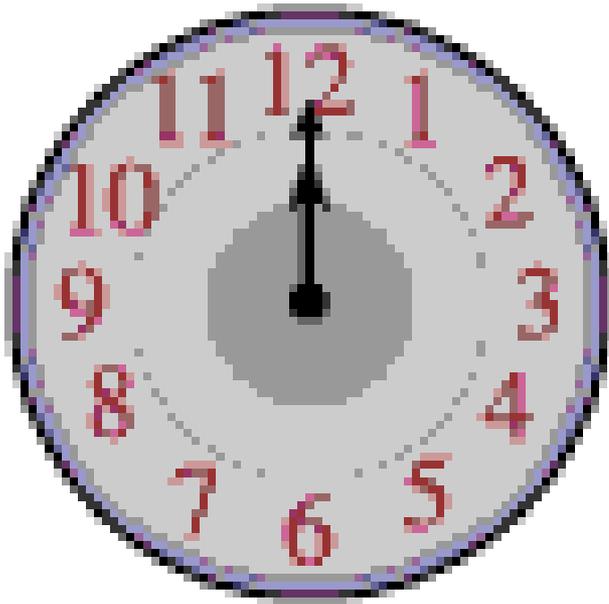


<https://www.youtube.com/watch?v=3YhoejhnW8w>



# **Suicidio y Conducta Suicida: Un problema de Salud Pública a nivel mundial**

**CADA 40 SEGUNDOS MUERE UNA PERSONA EN EL MUNDO POR SUICIDIO**



**¿PUDIMOS EVITARLA?**

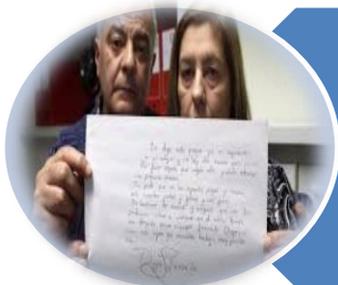
<https://www.youtube.com/watch?v=UBd8Hq4uRts&feature=youtu.be>

# REALIDAD FATAL

MAS DE 800,000 PERSONAS MUEREN AL AÑO POR SUICIDIO AL AÑO EN EL MUNDO

Y POR CADA UNA DE ELLAS SE ADVIERTE QUE OTRAS 20 LO HAN INTENTADO

ESTO EQUIVALE APROXIMADAMENTE A 16 MILLONES DE PERSONAS EN RIESGO



ES DECIR 16 MILLONES DE FAMILIAS EN EL MUNDO TIENEN UNA PERSONA CON RIESGO SUICIDA

# ¡ALERTA!

**SE CONSIDERA LA SEGUNDA CAUSA DE MORTALIDAD ENTRE LOS 15-29 AÑOS.**



**SE GENERA UNA GRAN PERDIDA POR AÑOS DE VIDA POR DISCAPACIDAD O MUERTE PREMATURA**

# IMPORTANTE

Entre las mujeres jóvenes el suicidio ha pasado a ser la causa principal de muerte, superando la mortalidad materna

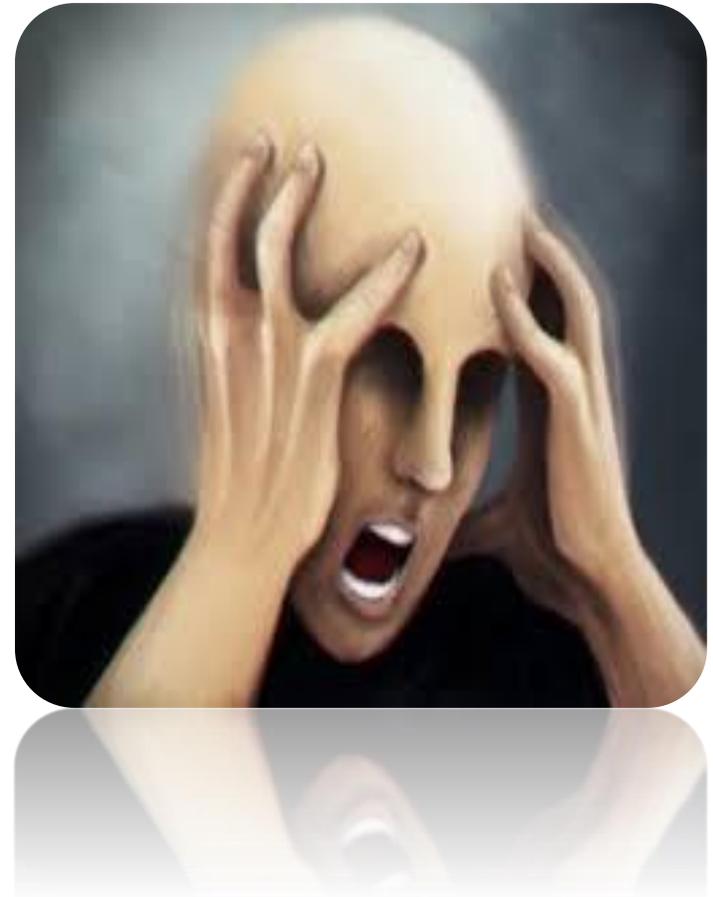


**¿QUE PUEDE ESTAR SUCEDIENDO?**

# REVISTA LANCET 2015

Estudio halló que entre 1990 y el 2013:

- La prevalencia de desórdenes de ansiedad aumento en un 42% y desordenes de Depresión en un 54%.



# SUICIDIO EN EL PERÚ

**¡ALERTA!**

**TASA DE SUICIDIOS**

**3.2**

Por 100,000 habitantes

OMS- Perú 2012



**¿ ES POSIBLE EVITARLO?**

# ¿QUE SIGNIFICA ESTO?

**MAS DE 1,000 PERSONAS MUEREN AL AÑO  
POR SUICIDIO AL AÑO EN EL PERÚ**

**Y POR CADA UNA DE ELLAS SE ADVIERTE  
QUE OTRAS 20 LO HAN INTENTADO**

**ESTO EQUIVALE APROXIMADAMENTE  
A 20,000 PERSONAS EN RIESGO DE  
INTENTO SUICIDA**



**ES DECIR 20 MIL DE FAMILIAS EN EL PERÚ  
TIENEN UNA PERSONA CON RIESGO SUICIDA**

# SUBREGISTRO DE MORTALIDAD

42.3%



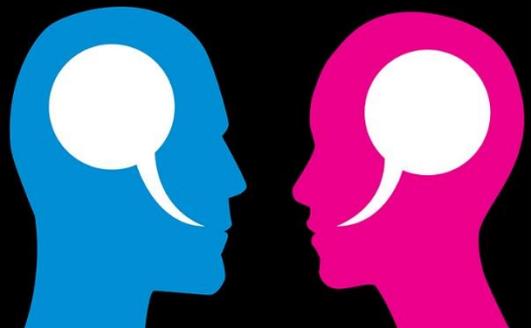
Lo que nos indica que las cifras podrían aún ser mayores.

# El 70% de los casos de suicidio en el Perú, tienen como causa la depresión

En el país, un millón, 700 mil personas sufren de depresión, de las cuales:

- 25% acuden a recibir atención en un Centro de Salud,
- 20% se da cuenta de que necesita atención, pero no hace nada
- 55% no advierte la enfermedad y no le presta atención.





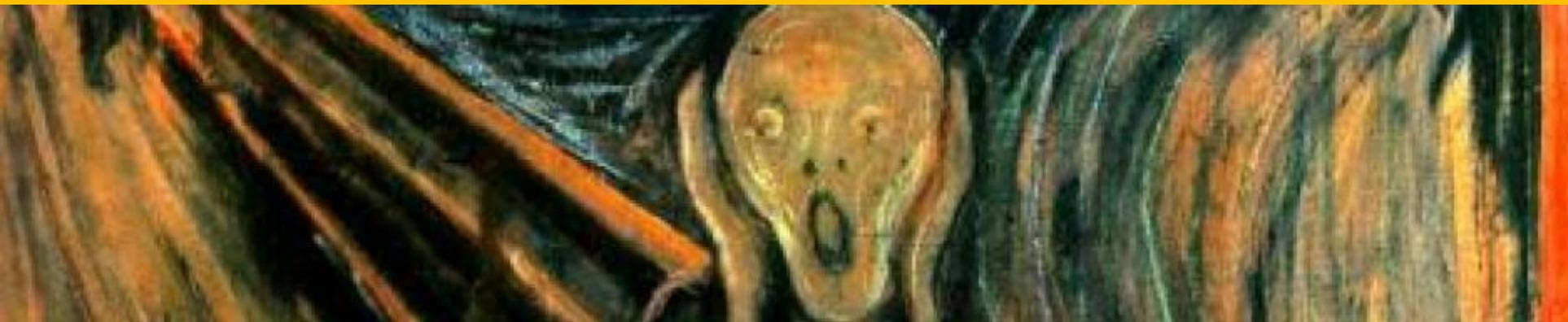
# SUICIDIO POR GENERO

- 4,4 es la tasa para los hombres.
- 2,1 para las mujeres.
- 2 veces más frecuente en los hombres que en las mujeres, sin embargo las mujeres presentan mayor cantidad de intentos, siendo los medios utilizados por los hombres más letales



# La carga de enfermedad en el Perú” del año 2012

- “Enfermedades neuropsiquiátricas ocuparon el primer lugar en años de vida perdidos por discapacidad, produciendo una pérdida de 1,010,594 años (17.4 del total), que representa una razón de 33.4 por 1000,0000 habitantes.



# LESIONES AUTOINFLINGIDAS

Registró información HIS/MINSA

**2016**

**2492 casos de lesiones auto infligidas.**

**2017**

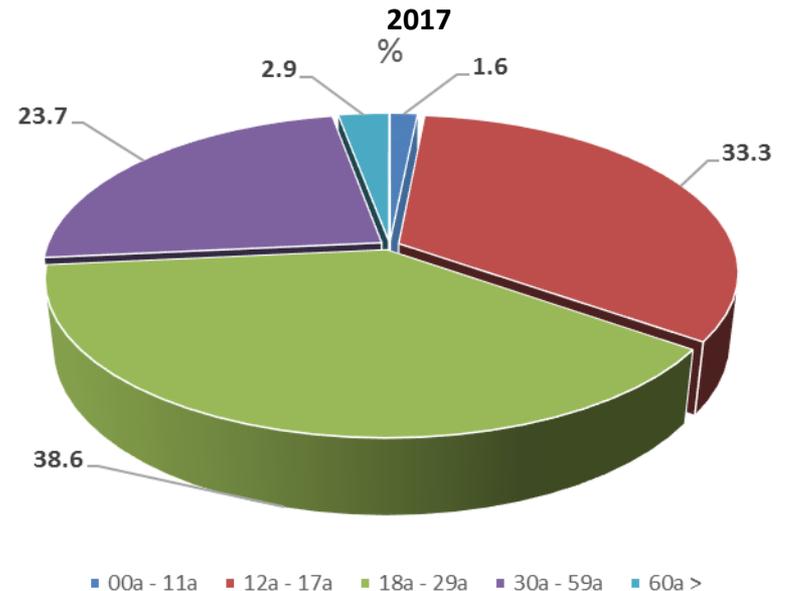
**2446 casos de lesiones auto infligidas.**

**2018**

**Enero Julio**

**1384 casos de lesiones auto infligidas.**

LESIONES AUTOINFLINGIDAS POR ETAPAS DE VIDA - AÑO

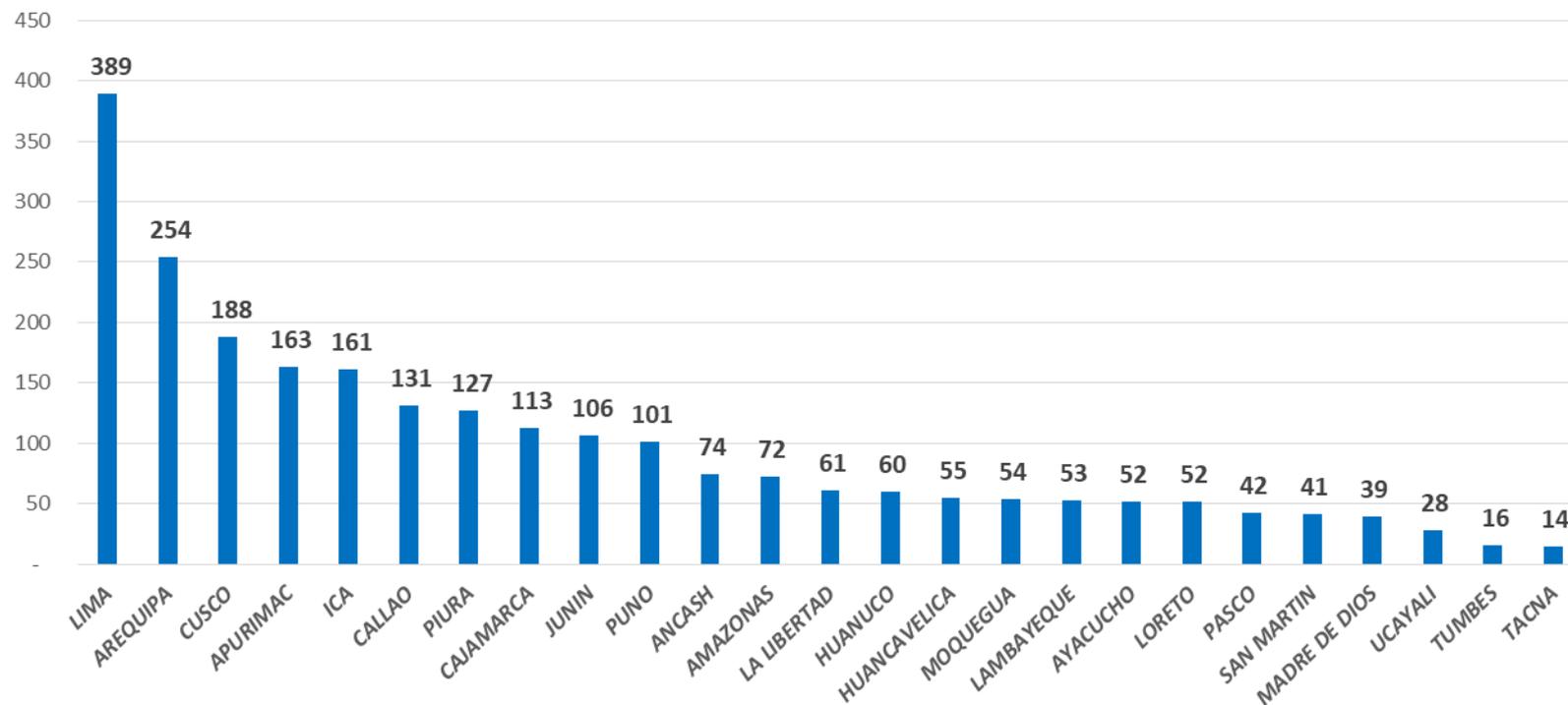


El grupo etario que presento el mayor número de casos fue el de los jóvenes de 18 a 29 años 38.6%, seguido del grupo de adolescentes de 12 a 17 años con 33.3% , los adultos de 30 a 59 años 23.7



# LESIONES AUTOINFLINGIDAS SEGÚN DEPARTAMENTO

LESIONES AUTOINFLINGIDAS , SEGÚN DEPARTAMENTOS - AÑO 2017



Las regiones que presentaron mayor números de casos fueron: Lima (389), Arequipa (254), Cusco (188), Ica (161), Callao (191).

# MÉTODOS MÁS USADOS



- El método más utilizado fue el envenenamiento por plaguicidas,





OBJETIVOTV

Actualidad

Análisis

Audiencias

Nostalgia TV

Especiales

Premios

Hoy en la tele

Número de Serie

Upfront:

ACTUALIDAD &gt; INTERNACIONAL

COMO EN LA SERIE DE NETFLIX

## Un joven se suicida en Perú y deja audios para los responsables como en 'Por 13 Razones'

La muerte de un joven de 23 años que no soportó una ruptura sentimental ha conmocionado al país. Antes de suicidarse, dejó escritas las instrucciones para que se repartieran las grabaciones simulando la serie 'Por 13 razones', la serie de **Netflix** protagonizada por **Katherine Langford** y producida por **Selena Gomez**.



PUBLICIDAD

# MOTIVOS PRINCIPALES



Problemas con la pareja



Separaciones



Problemas con los padres

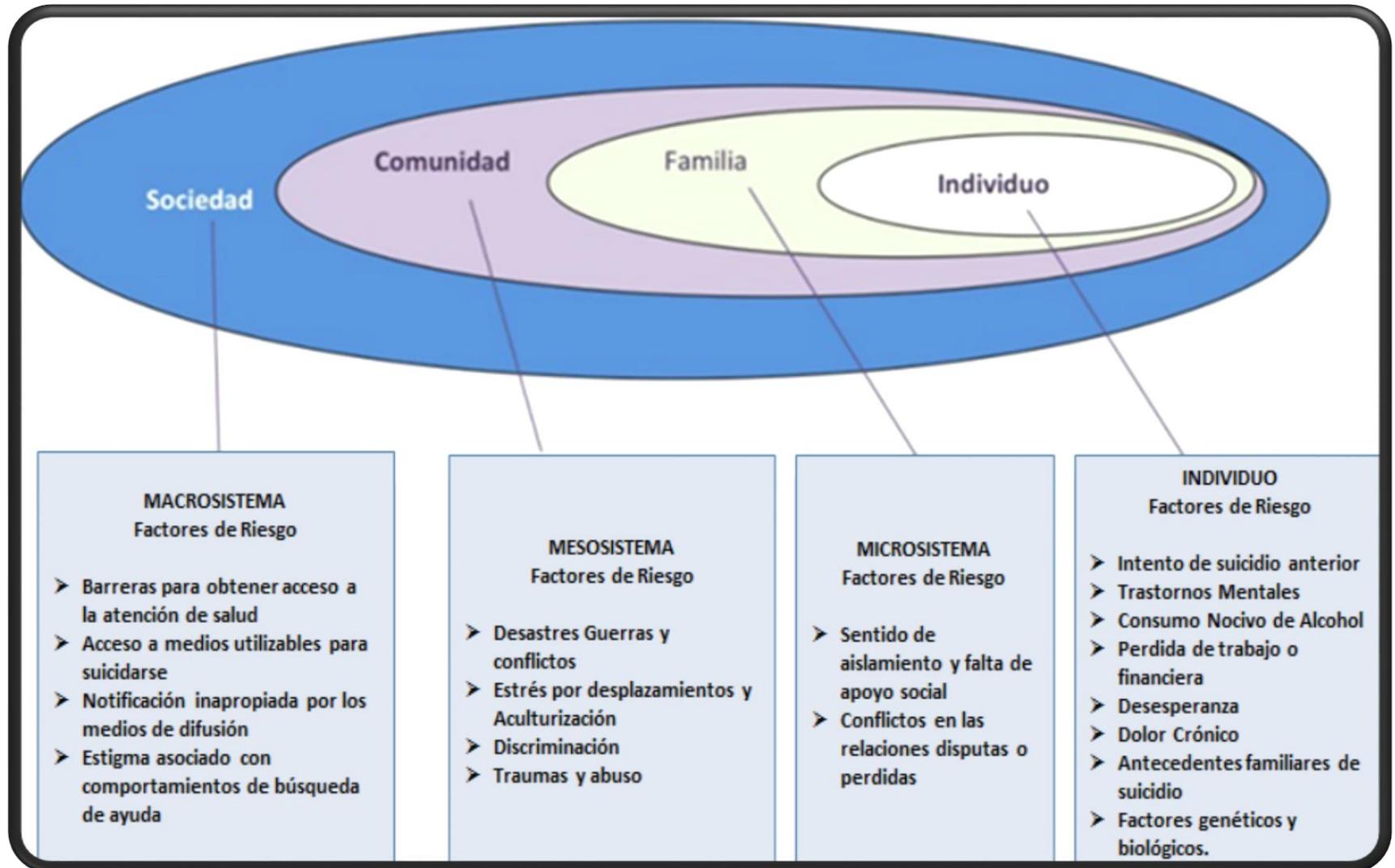


Falta de oportunidades

# FACTORES RIESGO Y FACTORES PROTECTORES EN EL SUICIDIO



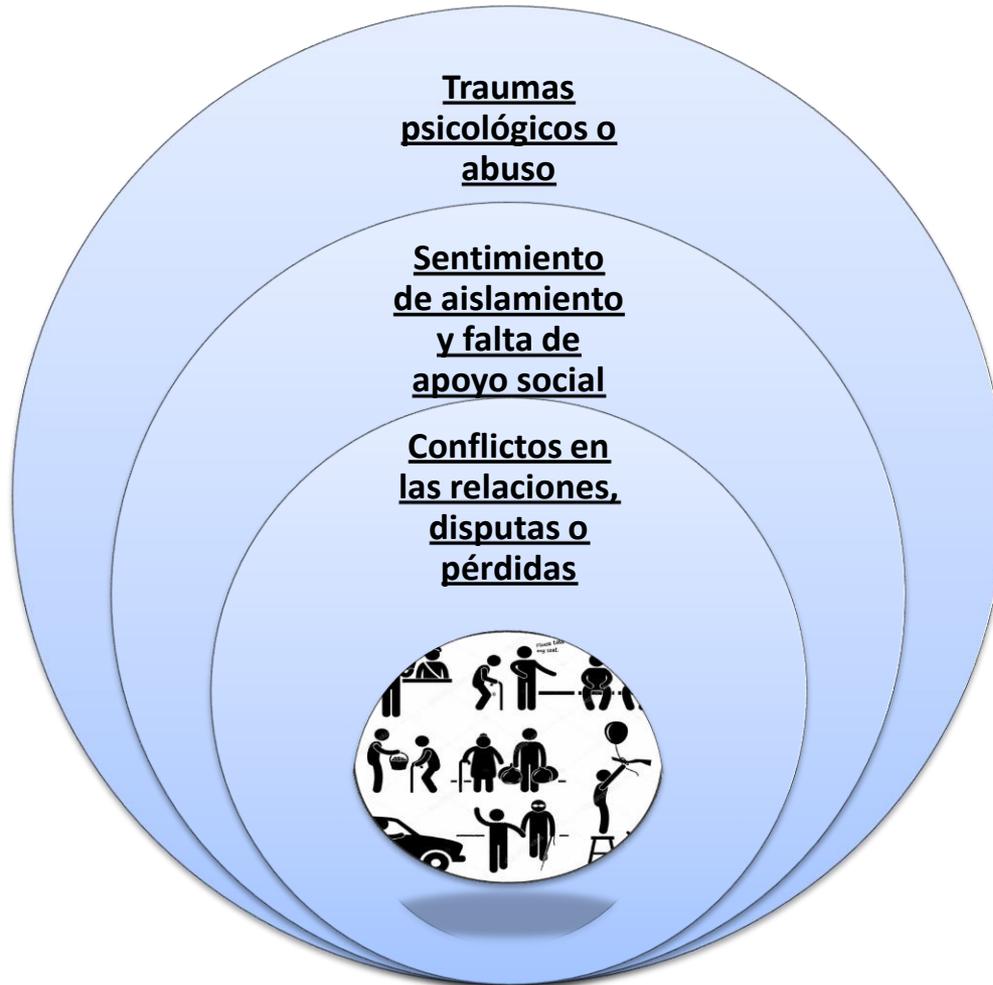
# Factores de Riesgo



# Factores individuales de riesgo



# Factores de riesgo en las relaciones



# Factores de riesgo en la comunidad

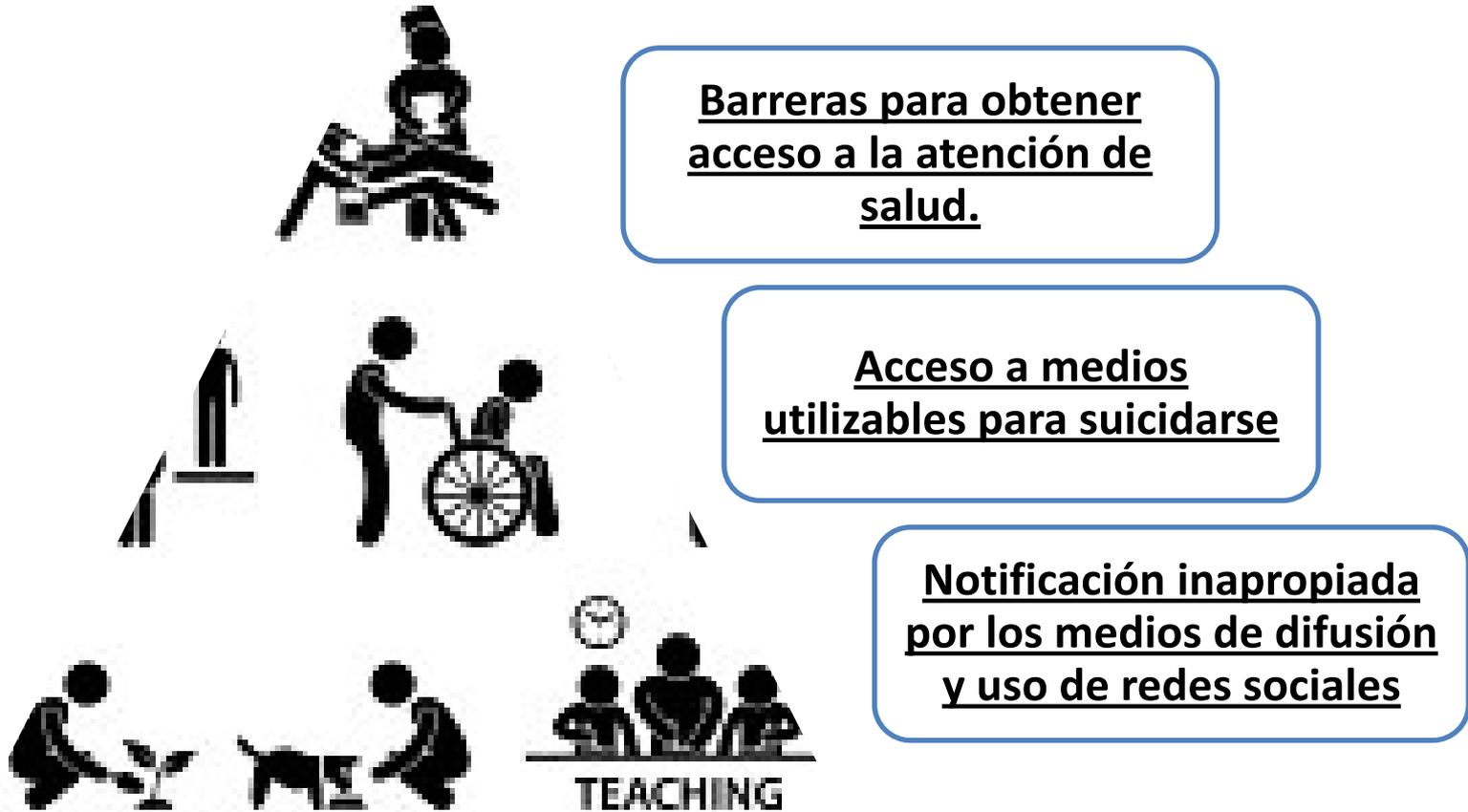


Desastres,  
guerras y  
conflictos

Estrés por  
desplazamientos  
y aculturación

Discriminación

# Factores de riesgo en la sociedad



# Factores Protectores

Sólidas relaciones personales



La cohesión social

Creencias religiosas o espirituales



Estrategias prácticas positivas de afrontamiento y bienestar como modo de vida.



# ¿HACIA DONDE VAMOS?

¿CUAL ES  
EL  
FUTURO?



## COSTO MUNDIAL DE PÉRDIDA DE PRODUCTIVIDAD

VRS

Los países de bajos y medianos ingresos dedican solo el 1% de su presupuesto en salud a la Salud Mental y los países de altos ingresos el 5%.

El costo mundial de pérdida de productividad implica 10 mil millones de días de trabajo al año, lo que equivale a 1 billón de dólares al año.

## COSTO POR REINVERSIÓN



# Enfoque multisectorial para abordar el suicidio

- El suicidio es un tema complejo con una multitud de factores, no hay una sola respuesta a este problema.
- Colaboración multisectorial es clave.
- Los gobiernos deben asumir su papel de liderazgo en la prevención del suicidio.

<b>SISTEMAS DE SALUD</b>	Barreras para obtener acceso a la atención de salud
<b>SOCIEDAD</b>	Acceso a medios utilizables para suicidarse
	Notificación inapropiada por los medios de difusión
	Estigma asociado con comportamientos de búsqueda de ayuda
<b>COMUNIDAD</b>	Desastres, guerras y conflictos
	Estrés por desplazamientos y aculturación
	Discriminación
	Traumas o abuso
<b>RELACIONES</b>	Sentido de aislamiento y falta de apoyo social
	Conflictos en las relaciones, disputas o pérdidas
<b>INDIVIDUO</b>	Intento de suicidio anterior
	Trastornos mentales
	Consumo nocivo de alcohol
	Pérdida de trabajo o financiera
	Desesperanza
	Dolor crónico
	Antecedentes familiares de suicidio
	Factores genéticos y biológicos

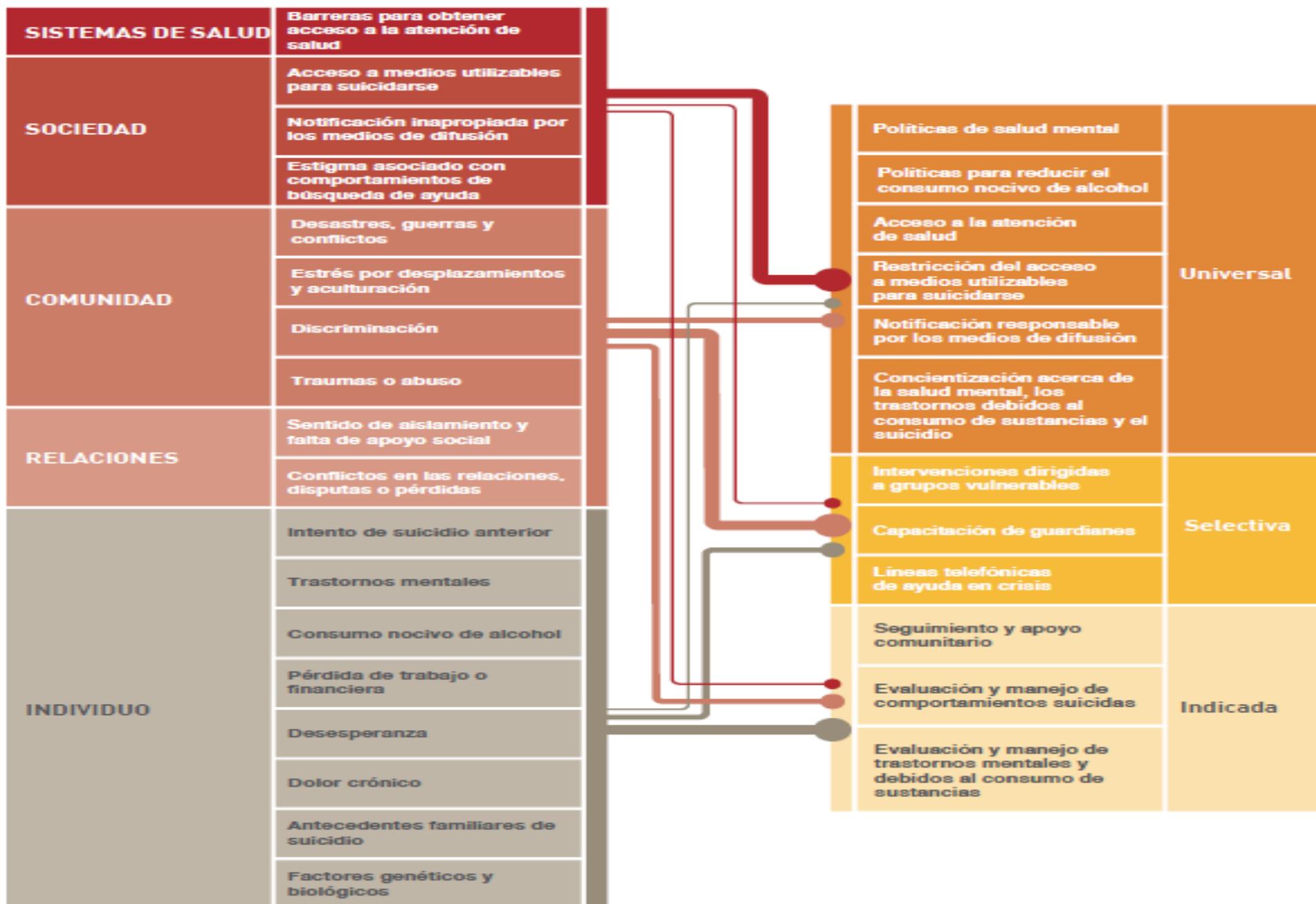
## El modelo de salud pública



**Reducir el riesgo será sólo una parte.**

**Fomentar de los factores de protección ayudará a reducir el suicidio en el futuro.**

# Evidencias basadas en intervenciones



# Vigilancia y monitoreo de casos de suicidio



Actualmente, la calidad de los datos globales disponibles para el suicidio e intento de suicidio es pobre.

Acciones clave a llevar acabo:

- Mejorar la calidad de los datos (registro civil, hospitales, encuestas, etc.), monitoreo y sistemas de evaluación en los países.
- Realizar evaluaciones periódicas acerca de la disponibilidad, integridad y calidad de la información sobre los suicidios e intentos de suicidio.
- Integrar otras actividades de monitoreo, por ejemplo, la salud física o mental en lugar de establecer actividades independientes.



**Componentes clave de las Estrategias Nacionales de  
Prevención del Suicidio y Conducta Suicida**

# VIGILANCIA

**Mejorar la calidad y la temporalidad de los datos nacionales sobre el suicidio y los intentos de suicidio.**

**Apoyar el establecimiento de un sistema integrado de recopilación de datos que sirva para identificar a grupos y personas vulnerables, así como para detectar situaciones de vulnerabilidad.**



# RESTRICCIÓN DE LOS MEDIOS UTILIZABLES PARA SUICIDARSE

Reducir la disponibilidad, la accesibilidad y la fuerza atractiva de los medios utilizables para suicidarse (por ejemplo, plaguicidas, armas de fuego, lugares altos).

- **Reducir la toxicidad y el poder letal de los medios disponibles.**



# MEDIOS DE DIFUSIÓN

**Promover la aplicación de directrices para los medios de difusión en pro de una información responsable sobre los suicidios en la prensa, la radio, la televisión y las redes sociales.**





**ABRAZA LA VIDA**

**¿EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR?**

PSICÓLOGA [MARÍA](#) DEL PILAR LUNA RIOS

# LA UNIÓN HACE LA FUERZA

**PORQUE ABRAZA LA VIDA**

## MISIÓN

**RECUPERAR LAS CUALIDADES QUE NOS HAN HECHO DEVENIR EN HUMANOS, COMO LA CAPACIDAD DE MIRARNOS A LOS OJOS, SALUDARNOS, TOMARNOS LA MANO, ABRAZARNOS, CONTENERNOS Y SOSTENERNOS**

## VISIÓN

**Constituirnos en una Red que aporte una visión centrada en valores para el desarrollo de una adecuada salud mental de la población**



**Surge en septiembre del 2016, en el Marco de la conmemoración del Día Mundial de Prevención del Suicidio. Actualmente tenemos mas de 200 seguidores de instituciones públicas y privadas, y se ha constituido en una red de soporte en salud mental .**

# Con los montañistas voluntarios en la entrega de la banderola – 3 de setiembre



a San Equipo acompañó Mateo de Huanchor a  
3900 mt. de altura – 4 de setiembre

<https://www.youtube.com/watch?v=9QCqBv5AeKc>



Iluminación del Frontis del MINSA,  
Director de Salud Mental y  
Representante de la OPS



Autoridades de Instituciones  
Públicas y Privadas en la  
Iluminación –DIRESA JUNIN

# FORO PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Representante del Club de Leones, colaboraron con los laos simbólicos



Presentación de la Directiva Sanitaria para la vigilancia Epidemiológica de los problemas de salud mental priorizados.



Asistentes de diversas instituciones públicas y privadas



Firma del acta de acuerdos y compromisos

# CAMPAÑA INSTITUCIONES EDUCATIVAS

## COLEGIOS



## UNIVERSIDADES



# CENTROS COMERCIALES



# LA UNIÓN HACE LA FUERZA



Los adolescentes y jóvenes SCOUTS participaron de la campaña Abrazando la Vida



En el Instituto Nacional de Salud Mental se organizaron diferentes actividades durante el mes de setiembre.



En la GERESA LA LIBERTAD se organizaron diferentes actividades durante el mes de setiembre.



Representantes del Colegio de Psicólogos durante una actividad de información en el marco del Día Mundial de Prevención del Suicidio.

# INFLUIMOS EN MEDIOS



**Se realizaron diferentes entrevistas y el destacado saludo inicial de la campaña y el reportaje de Aldo Miyashiro.**

<https://www.youtube.com/watch?v=PyIWXb-l-Zg>

# ACCESO A SERVICIOS

**Promover un mayor acceso a servicios integrales para las personas vulnerables a los comportamientos suicidas.**

**Eliminar las barreras a la atención.**



# EDUCACIÓN

Mantener programas de capacitación integrales para los **FACILITADORES** o **PROMOTORES** identificados (por ejemplo, personal de salud, educadores, policías).

Mejorar la competencia de los proveedores de atención primaria y de salud mental para el reconocimiento y el tratamiento de las personas vulnerables.



# TRATAMIENTO

Mejorar la calidad de la atención clínica y las intervenciones clínicas basadas en datos científicos, especialmente para los individuos que se presentan al hospital después de un intento de suicidio.

Mejorar la investigación y la evaluación de las intervenciones eficaces.



# Intervención en crisis

**Velar por que las comunidades tengan la capacidad de responder a las crisis con intervenciones apropiadas**

**Que las personas en situación de crisis tengan acceso a una atención de salud mental de emergencia, incluso a través de Internet o de líneas telefónicas de ayuda.**

**Intervención posterior**

**Mejorar la respuesta y el cuidado a los afectados por suicidio o intentos de suicidio.**

**Prestar servicios propicios y rehabilitadores a las personas afectadas por intentos de suicidio.**



# Concientización



Establecer campañas de información pública para ayudar a entender que el suicidio es prevenible.



Mejorar el acceso del público y de los profesionales a la información acerca de todos los aspectos de la prevención del comportamiento suicida.



# Reducción de estigmas

Promover la utilización de servicios de salud mental, prevención del consumo de sustancias psicoactivas y atención relacionada con el suicidio.

Reducir la discriminación contra quienes utilizan estos servicios.



**NOTEQUITES**  
PIENSA EN LOS QUE TE QUIEREN

La homofobia no tiene lugar en el **corazon** de un padre

Yo detengo la homofobia

17 de mayo  
Día Internacional  
Contra la Homofobia

**COIN**



# SUPERVISIÓN Y COORDINACIÓN

**Establecer instituciones u organismos para promover y coordinar la investigación, la capacitación y la prestación de servicios relacionados con comportamientos suicidas.**

**Fortalecer la respuesta de los sistemas sanitario y social a los comportamientos suicidas.**



**Mitos acerca del suicidio**

Mito

~~El suicida está decidido a morir.~~

Hecho

**Por el contrario, los suicidas suelen ser ambivalentes acerca de la vida o la muerte. Alguien puede actuar impulsivamente al beber plaguicidas, por ejemplo, y morir unos pocos días después, aunque hubiera preferido seguir viviendo. El acceso al apoyo emocional en el momento propicio puede prevenir el suicidio.**



¿Que podemos hacer?

