10 de Septiembre
Día Mundial para la Prevención del Suicidio

"Crear esperanza a través de la acción"

2022

El Día Mundial para la Prevención del Suicidio

- Es un día de concientización que se celebra el 10 de septiembre de cada año, con el fin de brindar compromiso y acción a nivel mundial para prevenir los suicidios.

El objetivo general de este día es crear conciencia sobre la prevención del suicidio en todo el mundo.

Los objetivos incluyen promover la colaboración de las partes interesadas y el auto-empoderamiento para abordar las autolesiones y el suicidio a través de acciones preventivas.

- El decir “suicidio”, genera una serie de emociones y pensamientos inadecuados los cuales son expresados por el miedo, el desconocimiento, la mala interpretación o poca educación de la población acerca de los motivos y los factores externos que circundan dicho evento.

IMPORTANTE

- El suicidio es un problema de salud pública importante pero a menudo descuidado, rodeado de estigmas, mitos y tabúes.
- Cada año, más de 700.000 personas se quitan la vida tras numerosos intentos de suicidio, lo que corresponde a una muerte cada 40 segundos.
- Desde que la OMS declaró al COVID-19 como una pandemia en marzo de 2020, más individuos experimentan pérdida, sufrimiento y estrés.

EPIDEMIOLOGÍA

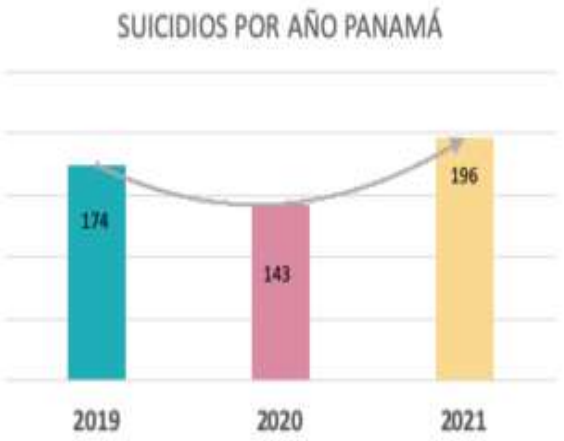
- Es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 20 a 24 años en las Américas. Las personas de 45 a 59 años tienen la tasa de suicidio más alta de la Región, seguidas por las de 70 años o más.
- El suicidio es la quinta causa más importante de AVAD en las Américas, con un rango de casi nueve veces considerando el porcentaje de la carga total, desde el 0,4% en Antigua y Barbuda hasta el 3,6% en Surinam.
- En 2019, el AVAD ajustado por la edad para ambos sexos más alto es en Guyana, con más de 3200 años por cada 100.000 habitantes, seguido de 1772 años en Surinam y 1462 en Uruguay..

EN EL MUNDO
1 DE CADA 100
MUERTES SON POR
SUICIDIO
VIVIR LA VIDA
GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Organización Mundial de la Salud

La asfixia, las armas de fuego, la intoxicación con drogas y alcohol y el envenenamiento con plaguicidas y productos químicos son los cuatro métodos más utilizados para el suicidio, que representan el 91% de todos los suicidios en la Región.

Suicidio en Panamá

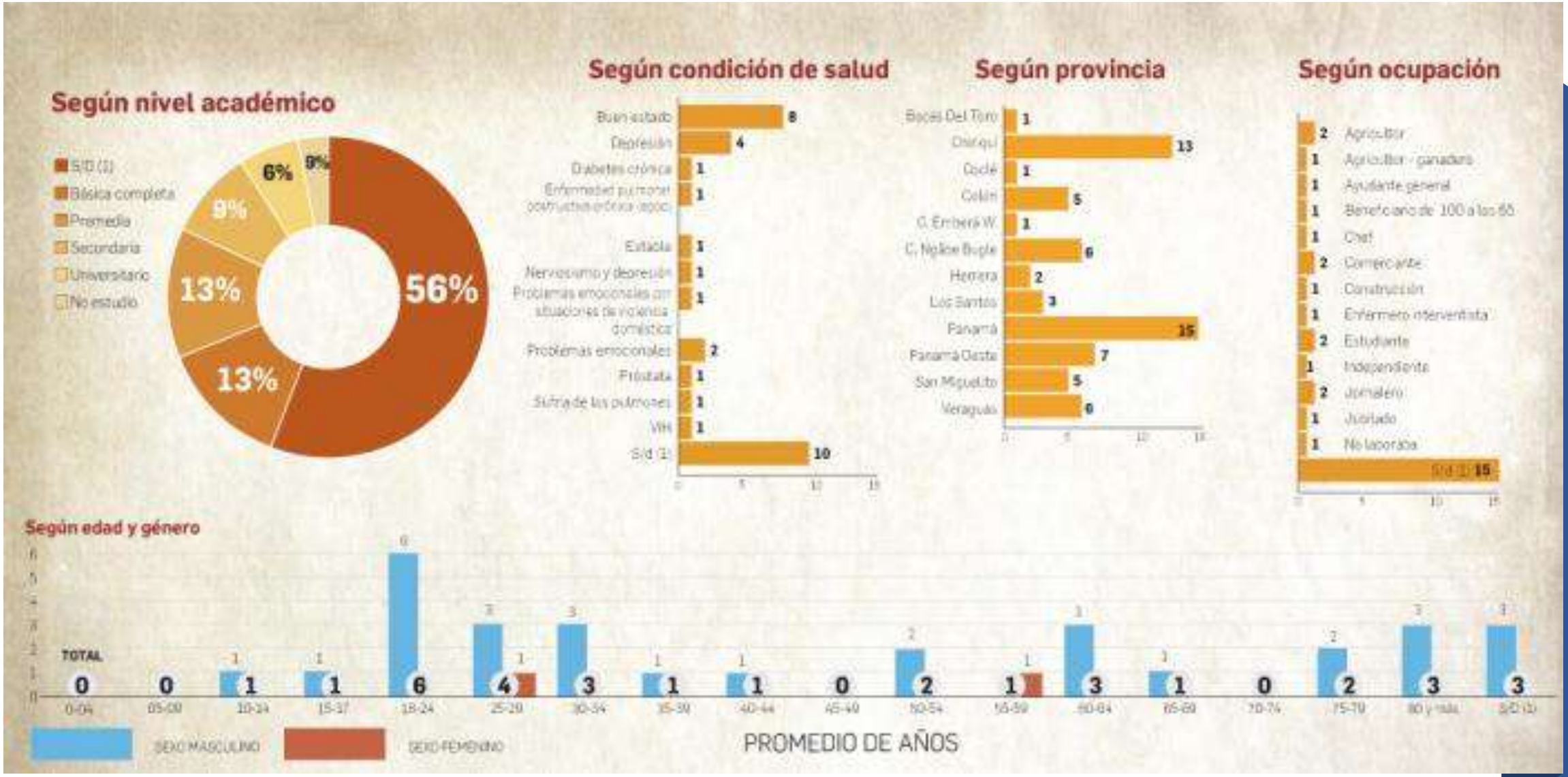
ESTADÍSTICAS DE SUICIDIOS EN PANAMÁ



4 Personas se suicidan en Panamá cada semana

Data: Procuraduría General de la Nación

SUICIDIOS SEGÚN ÁREA GEOGRÁFICA			
ÁREA GEOGRÁFICA	AÑO		
	2019	2020	2021
Bocas del Toro	9	6	7
Chiriquí	34	24	38
Coclé	15	2	10
Colón	4	7	8
Comarca EmCberá	0	1	1
Comarca Kuna Yala	0	0	0
Comarca Kgâbe Bugle	7	12	15
Darién	4	2	1
Herrera	5	5	10
Los Santos	10	4	11
Panamá	50	33	56
San Miguelito	11	12	10
Panamá Oeste	9	19	21
Veraguas	16	16	8
TOTAL POR AÑO	174	143	196


Según nivel académico
S/D (1)
Básica completa
Premedia
Secundaria
Universitario
No estudio
56%
13%
13%
9%
6%
9%
Según condición de salud
Buen estado 8
Depresión 4
Diabetes crónica 1
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) 1
Estacia 1
Nerviosismo y depresión 1
Problemas emocionales con situaciones de violencia doméstica 1
Problemas emocionales 2
Próstata 1
Sutra de los pulmones 1
VIH 1
S/d (1) 10
Según provincia
Bocas Del Toro 1
Chiriquí 13
Coclé 1
Colón 5
C. Emberá W. 1
C. Ngäbe Buglé 6
Herrera 2
Los Santos 3
Panamá 15
Panamá Oeste 7
San Miguelito 5
Veraguas 0
Según ocupación
2 Agricultor
1 Agricultor - ganadero
1 Ayudante general
1 Beneficiario de 100 a los 65
1 Chef
2 Comerciante
1 Construcción
1 Enfermero interventista
2 Estudiante
1 Independiente
2 Jornalero
1 Jurado
1 No laborable
S/d (1) 15
Según edad y género
TOTAL
0 0 1 1 6 4 3 1 1 0 2 1 3 1 0 2 3 3
0-04 05-09 10-14 15-17 18-24 25-29 30-34 35-39 40-44 45-49 50-54 55-59 60-64 65-69 70-74 75-79 80 y más S/D (1)
SEXO MASCULINO
SEXO FEMENINO
PROMEDIO DE AÑOS

FACTORES DE RIESGO

Promotores de Suicidio

- Barreras en la atención
- Catástrofes y Guerras
- Suicidios previos
- Enfermedad Mental
- Crisis económica

Algunos factores de protección

- Relaciones personales sólidas
- Las creencias religiosas o espirituales
- Las estrategias de afrontamiento y prácticas de bienestar positivas.

DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
SI ESTÁ PENSANDO EN SUICIDARSE, COMUNÍQUESE CON ALGUIEN DE SU CONFIANZA O BUSQUE AYUDA PROFESIONAL
SEPA QUE NO ESTÁ SOLO
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
OPS

PUEDE
DE ESTÁ
TARSE LA

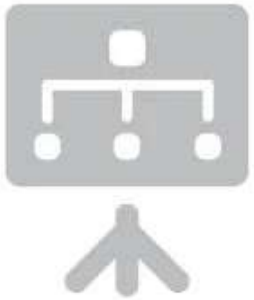
DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
LA PANDEMIA DE COVID-19 HA IMPACTADO NEGATIVAMENTE EN NUESTRA SALUD MENTAL! ALGUNOS DE NOSOTROS NECESITAMOS APOYO PSICOSOCIAL
AÚN HAY ESPERANZA
OPS
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Américas

QUÉ DEBO OBSERVAR?

El enfoque **VIVIR LA VIDA** a la prevención del suicidio:

Limitar el acceso a los medios de suicidio

Interactuar con los medios de comunicación para una información responsable



Desarrollar las aptitudes para la vida de los jóvenes

Detectar a tiempo a todas las personas afectadas

MEDIDAS PREVENTIVAS

Anímalo a buscar ayuda profesional.

Mantener la comunicación constante .

Válida sus sentimientos.

Propón actividades fuera del ambiente cotidiano de la persona.

Escucha con atención.

Evita minimizar las experiencias, emociones o dificultades que exprese la persona.

Recuérdale sus fortalezas y lo valioso que es.

Expresa lo importante que es en tu vida y en la vida de otras personas.

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

"Trabajando juntos para la prevención del suicidio"

GRACIAS