

Día Mundial para la Prevención del Suicidio: un compromiso con la vida

Cada 10 de septiembre se conmemora el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, una fecha que nos invita a reflexionar sobre la importancia de proteger la vida y fortalecer las redes de apoyo que brindan esperanza y cuidado a las personas y comunidades.

Más allá de los mitos y silencios que aún rodean este tema, es fundamental abrir conversaciones honestas y empáticas que permitan acompañar, escuchar y conectar con quienes lo necesitan. Hablar de la vida, del cuidado mutuo y de la importancia de buscar ayuda es un acto de protección.

Factores protectores: caminos para cuidar la vida

Existen acciones y entornos que ayudan a prevenir situaciones de riesgo y a fortalecer la resiliencia:

- Prevenir el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.
- Prevenir y rechazar todas las formas de violencia.
- Incrementar las redes de apoyo familiares, comunitarias e institucionales.
- Fortalecer estrategias de afrontamiento para el manejo de las dificultades cotidianas.
- Promover espacios de cuidado, escucha y acompañamiento.

Estos factores son oportunidades para que, como sociedad, construyamos un tejido más humano y solidario.

¿Cómo ayudar?

No se requiere ser profesional de la salud para brindar un primer apoyo. Estos pasos sencillos pueden marcar la diferencia:

- Escuchar con empatía, sin juzgar ni minimizar.
- Acompañar y mantener el contacto con la persona.
- Conectar con redes de apoyo: activar rutas de atención y acompañamiento disponibles en el territorio.
- Fortalecer el sentido de esperanza y pertenencia.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia

E.S.E Hospital Carisma, NIT 890.985.405-5/ Línea única de atención 604 60 502 33
Dirección Cra. 93 N° 34 AA 01, barrio Belencito.
www.esecarisma.gov.co

Señales de alerta

Estar atentos puede marcar la diferencia. Algunas conductas que pueden indicar riesgo son:

- Hablar de querer morir o sentirse una carga.
- Hablar sobre sentirse vacío o desesperado
- Manifestar dolor físico o emocional insoportable
- Despedirse de familiares o regalar pertenencias.
- Aislarse socialmente.
- Cambios drásticos en el ánimo, el sueño o el apetito.
- búsqueda de información relacionada con conductas autolesivas

Rutas de atención en Antioquia y Medellín

En caso de emergencia o pensamientos suicidas, existen líneas de atención disponibles 24/7:

- **Línea departamental Salud Mental para el Alma:** (604) 540 7180.
- **Línea Amiga Saludable Medellín:** 106 o (604) 444 4448.
- **Línea 106:** disponible para todo el departamento de Antioquia.

Cuidar la vida es una responsabilidad compartida. Promovamos la empatía, la conexión y la esperanza como caminos para prevenir y acompañar.

Para mayor información Contactar

Ana María Vallejo Londoño
Comunicadora E.S.E Hospital Carisma
3006778909
comunicaciones@esecarisma.gov.co



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia

E.S.E Hospital Carisma, NIT 890.985.405-5/ Línea única de atención 604 60 502 33
Dirección Cra. 93 N° 34 AA 01, barrio Belencito.
www.esecarisma.gov.co