“El suicidio es un fenómeno multicausal, sumamente complejo, que descarta cualquier simplificación o abordaje reduccionista”.



(Redacción, 20/09/2022) En el marco del **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**, que se celebró el pasado 10 de septiembre, Diaconía España presentó el
Proyecto Zoé
, para la sensibilización y prevención del suicidio, “un grave problema de salud pública en

nuestro país ante el cual no podemos cerrar los ojos”.

De este modo, Diaconía España se suma al trabajo que en esta materia vienen realizando desde hace tiempo otras entidades público-privadas en España y en el mundo.

“Nuestra sociedad debe ser consciente del trabajo informativo y de sensibilización, para prevenir las más de 3.000 muertes que se producen al año (INE, 2020)”, dice Diaconía. “El **sui cidio**
es un fenómeno multicausal, sumamente complejo, que descarta cualquier simplificación o abordaje reduccionista”.

En la actualidad, el suicidio, está lejos de ser considerado un hecho aislado pues, según las Estadísticas de Defunción por Causa de Muerte del INE (2020), se han registrado 3.941 fallecimientos por suicidio en nuestro país
. Esta cifra habla de una media en torno a
11 personas al día
,
una persona cada dos horas
. Unas cifras que son claramente alarmantes.


PREVENIR EL SUICIDIO
ES COSA DE TODOS
Diaconía ESPAÑA | PROYECTO ZOÉ
Más información
www.diaconia.es
El suicidio es, desde hace tiempo, la principal causa de muerte externa en nuestro país.
EL SUICIDIO EN CIFRAS
CADA 2 HORAS
se suicida una persona en España.
3941 PERSONAS
fallecieron en 2020 por suicidio en España.
HAY 3 VECES MÁS
víctimas por suicidio que por accidentes de tráfico.
SEÑALES DE ALARMA
Comentarios negativos como "no valgo para nada", "lo mío no tiene solución", "me gustaría desaparecer"...
Cambios en la conducta, tristeza, aislamiento...
Cambios en el sueño y/o alimentación.
Conductas de cierre como despedirse, regalar objetos personales, cerrar redes sociales...
Y YO, SIN SER EXPERTO
¿QUÉ PUEDO HACER?
MUESTRA ATENCIÓN A LOS CAMBIOS DE CONDUCTA
HABLA ABIERTAMENTE
ESCUCHA DE FORMA ACTIVA
GENERA UN CLIMA DE CONFIANZA PARA QUE PUEDA EXPRESARSE EN LIBERTAD
ACOMPAÑA SIN JUZGAR NI CRITICAR
PÍDELE TIEMPO
ANÍMALE A PEDIR AYUDA Y ACUDIR A UN PROFESIONAL
MITOS
REALIDADES
EL SUICIDIO NO SE PUEDE PREVENIR
Existen indicadores de riesgo y señales de riesgo inminente, es tarea de todos aprender a detectarlos.
HABLAR DEL SUICIDIO PUEDE PROVOCAR MÁS SUICIDIOS
Hablar de suicidio no conduce a la conducta suicida, verbalizarlo facilita la petición de ayuda y disminuye el sentimiento de soledad y desesperanza.
LA PERSONA QUE LO DICE NO LO HACE
8 de cada 9 personas avisan de alguna manera. Toda persona evidencia varios síntomas (escalada del suicidio) y más de la mitad acuden al médico un mes antes.
LA PERSONA QUE SE SUICIDA ES UN COBARDE/VALIENTE
Las personas que se suicidan no son valientes ni cobardes, ambos dos, son juicios de valor sobre una experiencia personal de sufrimiento y entorpecen la prevención y alimentan el tabú, miedo y vergüenza con que tiene que lidiar una persona con experiencia suicida para pedir ayuda.
LOS NIÑOS Y LAS PERSONAS MAYORES NO SE SUICIDAN
El sufrimiento y la experiencia suicida, puede darse en cualquier momento de la vida, solamente en 2020 hubo 14 muertes por suicidio en España de menores de 15 años y más de 1000 de personas mayores de 70.
¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?
112
TELÉFONO DE EMERGENCIAS
PREVENSUIC.ORG
FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
024
LINEA DE ATENCIÓN A CONDUCTAS SUICIDAS
717 003 717
TELÉFONO DE LA ESPERANZA



Diaconía España