

CAMPAÑA INSULAR DE CONCIENCIACIÓN  
PARA LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA  
SUICIDA DEL CABILDO DE TENERIFE

# PREVENIR EL SUICIDIO ES POSIBLE



## EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

La detección temprana del riesgo suicida permite prestar el apoyo psicológico y el tratamiento adecuado que posibilitan la prevención de la conducta suicida, pero existen mitos que perpetúan el estigma y dificultan la búsqueda de ayuda. Desmentir estas creencias erróneas es crucial para la prevención.

**Desmentir estos mitos es esencial para abordar eficazmente el suicidio y proporcionar el apoyo necesario.**

## MITO

1 Las personas que se suicidan tienen problemas de salud mental.

2 La persona que lo intenta una vez no va a dejar de hacerlo hasta que lo consiga.

3 La persona con intención suicida desea morir.

4 La persona que intenta suicidarse solo busca llamar la atención.

5 La persona que de verdad se quiere suicidar no lo dice o no lo advierte.

6 Hablar del suicidio puede incitar a consumarlo.

7 La persona que se suicida es una persona egoísta, cobarde o valiente.

8 Solo se suicida la persona que tiene graves problemas.

9 La persona con ideación suicida cree que es una "carga" para su familia y que así les hace un favor.

10 Los medios de comunicación no deben hablar del suicidio.

## REALIDAD

1 No todas las personas que se suicidan tienen un trastorno mental diagnosticado. Ciertas condiciones mentales aumentan el riesgo, pero se puede prevenir buscando ayuda profesional temprana.

2 Las crisis son transitorias. Los pensamientos suicidas no son permanentes y en algunos casos no vuelven a aparecer jamás. Con tratamiento y apoyo adecuado se puede superar.

3 La persona con intención suicida no desea morir, lo que quiere es liberarse de un sufrimiento que le resulta insoportable y le impide ver otra alternativa a su situación. Es fundamental prestar atención a las señales y buscar ayuda.

4 Los intentos de suicidio deben tomarse siempre en serio. Son una señal de que la persona está experimentando un profundo sufrimiento y necesita ayuda urgente.

5 El suicidio no es un acto impulsivo. De cada 10 personas que se suicidan, 9 manifestaron claramente sus propósitos. Cualquier aviso o amenaza supone un riesgo al que hay que prestar atención.

6 Hablar responsablemente sobre el suicidio puede prevenirlo. Permitir a las personas expresar sus sentimientos e ideas suicidas posibilita buscar la ayuda que necesitan.

7 La persona que se suicida está abrumada por un intenso sufrimiento. No es un acto de egoísmo, cobardía o valentía, sino una manifestación de su desesperación.

8 Los pensamientos suicidas pueden estar asociados a situaciones difíciles pero que pueden resolverse con tiempo y ayuda de familiares, personas allegadas y profesionales.

9 La persona con ideación suicida sufre una distorsión en su percepción debido a su intenso sufrimiento. Cree erróneamente que su muerte "aliviara" a su familia y seres queridos, que en realidad solo desean que busque ayuda.

10 Informar de manera adecuada y responsable puede ayudar a prevenir el suicidio y aumentar la conciencia sobre los riesgos, señales de alerta y su detección precoz.