

# Día



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTÍN DE PORRES

SISTEMA DE GESTIÓN DEL  
SERVICIO DE SEGURIDAD  
Y SALUD EN EL TRABAJO

10 DE SETIEMBRE

## MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



### IMPORTANCIA

Es un problema de salud pública importante, rodeado de estigmas, mitos y tabúes. Cada evento es una tragedia que afecta tanto a la víctima, familiares y comunidad.

La prevención del suicidio es vital para crear vínculos sociales, promover conciencia y ofrecer esperanza.

### MITOS

❌ La persona que realmente quiere acabar con su vida, sólo lo hace y no avisa.

❌ La persona suicida tiene que sobreponerse, "tener ánimos" y salir adelante.

❌ Hablar sobre el suicidio con una persona, puede incitar a hacerlo.

### REALIDAD

✅ Muchas personas avisan sobre sus intenciones, aunque no siempre son de manera verbal; sino que con acciones.

✅ El sufrimiento emocional no es voluntario, no es suficiente tener fuerza de voluntad para superarlo. Requiere atención de un profesional de la salud.

✅ Hablar sobre el suicidio puede ser una posibilidad para que las personas analicen sus propósitos autodestructivos y pensamientos intrusivos.

### SIGNOS DE ALERTA

⚠️ Presencia de pensamientos negativos.

⚠️ Pérdida de interés por aficiones.

⚠️ Alteraciones emocionales.

⚠️ Aislamiento social y conducta poco comunicativa.

⚠️ Extrema violencia.



*"Acercarse a los seres queridos por su salud mental y bienestar podría salvarles la vida".*

*"Eliminar mitos y prejuicios sobre el suicidio es el primer paso para evitarlo".*