

**Elige la vida, previene el suicidio**

Angie Lorena Beltrán Rojas

Lina María Bonilla Amado

Tatiana Cicachá Martínez

Jeimer Diaz Lambraño

Johanna Patricia Tapias Márquez

Asesora

Martha Lucía Ospina Gomez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

Administración en Salud

Tecnología en Regencia en Farmacia

2023

## Resumen

El suicidio es una decisión deliberada de quitarse la vida, teniendo como causa, múltiples razones, conductas, contextos, por lo cual no tiene un trastorno definido como causa única.

Dentro de esta conducta se debe tener en cuenta que los que llegan a suicidio consumado (persona que cumple la intención de morir), son el iceberg de la problemática, ya que el intento, la idea o la amenaza de suicidio, podría duplicar la cifra. Estos casos de igual forma son un riesgo latente para la persona que tiene la idea o la intención.

En Colombia se han implementado estrategias para la promoción de la salud mental y se brinda información sobre las capacidades para poder afrontar una situación adversa. Sin embargo, a la fecha no sabemos si este ha surgido efecto frente a la cantidad de citas de promoción que tengan esta problemática como razón de consulta.

Por lo anterior, se implementa una propuesta de promoción prevención de la salud mental de los ciudadanos “elige la vida, previene el suicidio” donde se brinda la información y las herramientas que necesitan las familias bogotanas, para que sepan detectar las señales y sepan actuar frente a ellas y así impactar las cifras.

***Palabras clave:*** suicidio, prevención, estrategias, vida, comunicación.

### **Abstract**

Suicide is a deliberate decision to take one's life, having as a cause, multiple reasons, behaviors, contexts, so it does not have a disorder defined as a single cause. Within this behavior it should be taken into account that those who arrive at consummate suicide (person who fulfils the death intensity), are the iceberg of the problem, since the attempt, the idea or the threat of suicide, could double the number. These cases are also a latent risk for the person who has the idea or intensity.

In Colombia, strategies have been implemented to promote mental health and information is provided on the capacities to deal with an adverse situation. However, to date we do not know if this has taken effect compared to the number of promotional appointments that have this problem as a reason for consultation.

Therefore, a proposal is implemented to promote prevention of the mental health of citizens "choose life, prevent suicide" where information and tools are provided that families in Bogotá need, so they can detect the signals and know how to act in front of them and thus impact the figures.

**Keywords:** suicide, prevention, strategies, life, communication.

## Tabla de Contenidos

|   |    |
|---|----|
| Tabla de Contenidos .....                 | 4  |
| Introducción .....                        | 5  |
| Justificación .....                       | 6  |
| Objetivos .....                           | 7  |
| Objetivo General .....                    | 7  |
| Objetivos Específicos.....                | 7  |
| Elige la Vida, Previene el Suicidio ..... | 8  |
| Conclusiones.....                         | 12 |
| Referencias Bibliográficas .....          | 13 |

## Introducción

Dentro de las problemáticas en salud que se presenta en la ciudad, según el ASIS distrital de Bogotá 2022, la conducta suicida, ha tenido una tendencia al aumento en los últimos 9 años, sin tener en cuenta la época de pandemia de COVID-19, a la cual este tuvo una disminución significativa. Este tipo de conductas permiten un análisis profundo de las falencias que se tiene en la atención de trastornos psicológicos y de cómo se encuentra la salud mental en la ciudad. Además, se puede analizar el como el sistema de salud actúa frente a este riesgo presente en la calidad de vida de los ciudadanos.

El suicidio es una decisión deliberada de quitarse la vida, teniendo como causa, múltiples razones, conductas, contextos, por lo cual no tiene un trastorno definido como causa única. Dentro de esta conducta se debe tener en cuenta que los que llegan a suicido consumado (persona que cumple la intención de morir), son el iceberg de la problemática, ya que el intento, la idea o la amenaza de suicidio, podría duplicar la cifra. Estos casos de igual forma son un riesgo latente para la persona que tiene la idea o la intención.

Para realizar una estrategia de comunicación en salud para impactar estas cifras es necesario conocer el contexto social, educativo, económico de la ciudad y algunos datos demográficos de la misma. Con esto podríamos implementar alguna acción que impacte a las personas que tiene estas conductas de suicidio. Dentro de los datos de la OMS los hombres de América latina representan el 77% de los suicidios y están entre los 15 a 29 años de edad, siendo la cuarta causa de muerte a nivel mundial. Por lo anterior podemos concluir que este tipo de conductas se presenta más en los hombres que en las mujeres y que presenta un rango de edad juvenil y adulta, lo cual estaríamos frente a 2 tipos de poblaciones de edad.

## **Justificación**

Para impactar de manera significativa en la promoción y prevención de la salud mental y disminuir la tasa de suicidio en la ciudad de Bogotá, debemos tener en cuenta varios limitantes que tiene el sistema de salud para atender la salud mental en Colombia.

En primer lugar, en Colombia se han implementado estrategias para la promoción de la salud mental y se brinda información sobre las capacidades para poder afrontar una situación adversa. Sin embargo, a la fecha no sabemos si este ha surgido efecto frente a la cantidad de citas de promoción que tengan esta problemática como razón de consulta.

Por otro lado, el suicidio en Colombia se ve como casos aislados, que no pueden llegar a afectar a las familias o se consideran como una enfermedad mental que no fue tratada debidamente. Sin embargo, esto afecta a cualquier persona sin la necesidad de contar con una enfermedad mental de base. El suicidio es un acto de autodestrucción en la cual una persona busca ponerle fin a su dolor.

Utilizar los medios de comunicación y las redes sociales con anuncios encaminados a encontrar apoyo y soluciones para el estado de ánimo suicida que pueden padecer algunas personas, brindando información de acompañamiento por profesionales de la salud y de manera gratuita.

Por lo anterior podemos decir que este se puede presentar por cualquier situación de la vida que altere nuestra conducta y modo de ver la vida. Una relación de pareja, desempleo, pobreza, pérdida de un ser querido, situaciones escolares, consumo de sustancias psicoactivas, entre otras.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Aplicar estrategias que ayuden a las familias a detectar las señales que las personas con ideas de suicidio presentan, enfatizando en la promoción y prevención de la salud mental de los habitantes de la ciudad de Bogotá.

### **Objetivos Específicos**

Educar a través de poster a familiares de adolescentes de Bogotá, entre 15 y 25 años en factores de riesgo, sea pobreza, falta de educación o falta de oportunidad de trabajo.

Disponer de canales de comunicación, para atender a personas que necesitan ayuda profesional que presentan problemas de salud mental.

### **Elige la Vida, Previene el Suicidio**

Contar con estrategias que ayuden a las familias a detectar las señales que las personas con ideas de suicidio presentan, podría ayudar a reducir los desenlaces fatales que se presentan a causa de esta. Dentro de la cultura social de Colombia, existen varios limitantes de comunicación tanto de la familia-paciente, médico-paciente y médico-familia, que no permiten expresar emociones, sentimientos o simplemente escenarios prestos para atender este tipo de decisiones.

La pregunta es ¿las familias saben en que momento llevar a su familiar al medico y a que especialidad? Y la segunda es ¿El paciente tiene acceso directo a la especialidad necesaria para atender esta situación?

Mucha información que se tiene sobre esta conducta se basa en la voz a voz de la sociedad y esto genera varios mitos entorno al mismo, lo que provoca temor entre las personas que sufren de esta conducta y las familias que no saben detectar o hacer con las señales que tiene la persona con conducta suicida.

Por lo anterior, dentro de nuestra propuesta, queremos brindar la información y las herramientas que necesitan las familias bogotanas, para que sepan detectar las señales y sepan actuar frente a ellas y así impactar las cifras. Esto no solo sirve para las familias sino para entornos laborales y escolares. El que todos podamos detectar las señales y saber como actuar, permite más herramientas para las personas que son testigo de estas conductas.

Cuando alguien conocido te diga, “me quiero morir” o “quiero dejar de sufrir”, podamos interpretar el mensaje de manera oportuna y sepamos que debemos hacer frente a este. Por eso, es importante que la familia y los amigos del circulo cercano de las personas conozcan aquellas señales y pueda orientar de mejor manera a esa persona que maneja conductas suicidas.

De igual manera, los centros de salud deben estar preparados para recibir estas urgencias

con los profesionales pertinentes y con la capacitación del personal necesaria. La prevención del suicidio, va relacionado con el estado de la salud mental de las personas, todos podemos ser capaces de reconocer signos de alarma con amigos y familiares: alteraciones emocionales, extrema violencia, desesperanza, conducta poco expresiva y comunicativa, aislamiento social.

Brindar espacios dentro de la comunidad acerca del autocuidado, estilo de vida saludables y reducir el consumo nocivo de alcohol o sustancias psicoactivas, darle importancia al sueño, establecer metas y prioridades, practicar la gratitud, centrarse en cosas positivas.

Utilizar los medios de comunicación y las redes sociales con anuncios encaminados a encontrar apoyo y soluciones para el estado de animo suicida que pueden padecer algunas personas, brindando información de acompañamiento por profesionales de la salud y de manera gratuita.

La charla suele ser una de las técnicas o metodología más utilizadas en la comunicación en salud en donde un educador o experto en el tema se ubica frente a un grupo grande o pequeño y realiza una presentación hablada, tiene sus limitaciones, pero resulta fácil de organizar y muy útil para impartir nuevos conocimientos e información. Por lo tanto, para la realización de esta se pueden realizar los siguientes pasos:

Reunir el material, tratando de utilizar material novedoso, interesante y útil para la audiencia. Dentro de este material está el contenido de libros de texto, folletos, artículos de revistas, y de entrevistas con expertos.

Definir los puntos a cubrir en la charla, examinando el material reunido, seleccionando lo que se necesite, evitando recargar la charla con demasiados tópicos.

Escribir un plan de presentación, anotando el máximo de ideas que se ocurran, para luego analizar la lista y darle un orden lógico que permita decidir cómo se van a explicar los

principales tópicos y que ejemplos, historias y materiales se utilizaran para cada uno.

Seleccionar y/o elaborar ayudas visuales que se necesitaran, por ejemplo, mostrar objetos, usar un pizarrón, una diapositiva, un poster, entre otros.

Asignar una cuota de tiempo de unos cuantos minutos a cada parte de la charla, de acuerdo al tiempo total disponible, permitiendo reservar unos cuantos a las preguntas y comentarios.

Uso de las TICS, enfatizando en la aplicación de un perfil en la red social Instagram, creado con el nombre de comsalud\_4.0 es un método de uso común utilizado como medio para la comunicación de conocimiento, con el propósito de transmitir ideas o mensajes, es decir compartir una gestión de investigación u otra información, ya que nos encontramos sumergido en la era digital y la mayoría tiene acceso a redes sociales y pueden sentirse mas libre al momento de expresar cualquier tipo de opinión.

Por su parte, en esta red social Instagram se crea un perfil que será alimentado con publicaciones de información relevante que sirve como herramientas de ayuda para sobrellevar y actuar de manera oportuna a conductas de suicidio en jóvenes y adolescentes, en donde la persona del circulo cercano de una persona que le diga “me quiero morir”, sepa que hacer y como manejar este tipo de mensaje. Para que esta persona con conducta suicida sea intervenida de manera inmediata si es necesario con un profesional y pueda darle un buen manejo a la situación que este presentando. Tambien realizar alianzas con las diferentes EPS de la ciudad para llevar a cabo campañas de promoción y prevención del suicidio directamente a jovenes y adolescentes que han padecido en algún momento deseos de acabar con su propia vida.

Enlace red social:

[https://instagram.com/comsalud\\_4.0?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==](https://instagram.com/comsalud_4.0?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==)

Enlace poster virtual:

[https://www.canva.com/design/DAF26QzJXZY/wp3GMI9ktCfErQ\\_NrnyzLg/edit?utm\\_content=DAF26QzJXZY&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAF26QzJXZY/wp3GMI9ktCfErQ_NrnyzLg/edit?utm_content=DAF26QzJXZY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

## Conclusiones

Los pensamientos suicidas están influenciados por factores internos, ya sean inherentes a la personalidad, el carácter o el estado de ánimo; pero a su vez los factores externos como la familia, las relaciones sentimentales, la situación económica y los aspectos sociales pueden llegar a desencadenar decisiones trágicas.

A través de uso de las tecnologías de la información y comunicación, en este caso la red social de Instagram se incorpora la campaña de “elige la vida, previene el suicidio”, que busca por medio del perfil comsalud\_4.0, la importancia de reconocer los síntomas que se pueden tener frente a esta conducta, puesto que son muy valiosos a la hora de brindar ayuda sin importar el momento que se está enfrentando.

Además, de brindar espacios dentro de la comunidad acerca del autocuidado, estilo de vida saludables y reducir el consumo nocivo de alcohol o sustancias psicoactivas, y darle importancia al sueño, establecer metas y prioridades, practicar la gratitud, centrarse en cosas positivas, permiten que por medio de la implementación de la red social Instagram sea mas efectiva la prevención del suicidio en la comunidad.

Finalmente, esta problemática evidenciada en el ASIS de la ciudad de Bogotá, permite aprovechar el impacto en la vida de las personas que consumen a diario la información actualmente de las redes sociales que es publicada por los diferentes perfiles, la salud mental ha dejado de ser un tabú gracias a la divulgación y tendencia que ha tomado, por lo que es una excelente herramienta para dar a conocer e implementar campañas en las que se genere conciencia sobre la importancia de la prevención y la ruta a seguir cuando una persona se enfrenta a un evento en la que el paciente comunique sus pensamientos de terminar con su vida.

### Referencias Bibliográficas

Ministerio de Salud y Protección Social 2021 Prevención de la Conducta Suicida en Colombia

Ministerio de Salud y Protección Social

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/estrategia-nacional-conducta-suicida-2021.pdf>

Secretaría Distrital de Salud de Bogotá 2023 Documento de Análisis de Situación de Salud con el

Modelo de los Determinantes Sociales de Salud para el Distrito Capital – 2022 Secretaría

Distrital de Salud de Bogotá

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrital-bogota-2022.pdf>

Gómez Castro, L. (2017). La comunicación de riesgo en salud: aspectos teóricos y metodológicos para el control de emergencias públicas sanitarias. MEDISAN, 21(12), 7017–7030.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368454498013>

Macías Chapula, C. A. (2005, agosto). Hacia un modelo de comunicación en salud pública en

América Latina y el Caribe. <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2005.v18n6/427-438/>