

# Con actividades virtuales se conmemora el Día Mundial de la Prevención del Suicidio

El 2020 marca el 18º Día Mundial de la Prevención del Suicidio. Este día fue reconocido por primera vez en el año 2003, como una iniciativa de la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio y aprobado por la Organización Mundial de la Salud.

“Por lo cual cada 10 de septiembre se conmemora el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, para fomentar en todo el mundo compromisos y medidas prácticas para prevenir los suicidios”, señaló el psicólogo Milton Carlos Ramos Guardiola, Responsable del Programa de Salud Mental y Adicciones de los Servicios de Salud.

Informó que a nivel mundial cada año mueren por suicidio más de 800 mil personas y hasta 25 veces más, quienes hacen un intento. Detrás de estas estadísticas están las historias individuales de aquellos que por diversas razones han decidido ponerles fin a sus vidas. Cada vida perdida representa a un familiar o amigo(a) de alguien. Por cada suicidio, aproximadamente 135 personas sufren un dolor intenso o se ven afectadas de otra manera.

Milton Carlos Ramos Guardiola indicó que la conducta suicida es el resultado de una convergencia de factores de riesgo psicológicos, sociales y culturales, entre muchos tantos más, por lo cual, unirse es fundamental para prevenir el suicidio. Su prevención requiere del esfuerzo de la sociedad, instituciones públicas y privadas, de líderes y gobiernos.

“Este es el tercer año consecutivo con el lema del Día Mundial de Prevención del Suicidio: “Trabajando Juntos para Prevenir el Suicidio”, resaltando el elemento de la colaboración en la

tarea de prevención del suicidio” puntualizó el funcionario.

Asimismo externó que la prevención del suicidio requiere de estrategias integradas que abarquen el trabajo a nivel individual y a nivel comunitario. Por lo cual una herramienta importante para prevenir los suicidios es el “deporte” pues la actividad física es benéfica para la salud mental.

“Los deportes y el ejercicio aeróbico, reducen la ansiedad y la depresión, influye en la motivación y en el estado de ánimo. Además, la actividad física permite distraerse y enfocarse en la resolución de problemas, tener interacción social, mejora los patrones del sueño, aumentando la energía y disminuyendo el estrés”, aconsejó el Responsable del Programa de Salud Mental y Adicciones de los Servicios de Salud.

Además mencionó que para conmemorar el 18º Día Mundial de la Prevención del Suicidio por parte de los Servicios de Salud se llevarán a cabo diversas estrategias, en colaboración con el Instituto Potosino de Cultura Física y Deporte (INPODE), y ante esta nueva modalidad a consecuencia de la pandemia COVID-19, se llevará a cabo por medio de redes sociales campañas informativas con mensajes de factores de protección, así como la actividad estatal de activación física “Actívate por la Vida” desde los hogares de las y los potosinos.

Aparte se llevará a cabo la campaña amor por la vida “Cuidándonos en Equipo”: que está enfocada a los trabajadores de la salud en especial a los que están al frente en línea de combate de la pandemia unidades monitoras, centinelas y hospitales COVID, el objetivo es expresar mensajes positivos de ánimo, agradecimiento y fortaleza, hacia todo el equipo de salud; Por último, se llevará a cabo la videoconferencia “La evolución de la atención al paciente con conducta suicida” este 10 de septiembre de 15:00 a 17:00 horas.

El psicólogo Milton Carlos Ramos Guardiola, Responsable del Programa de Salud Mental y Adicciones de los Servicios de

Salud agregó que en los Servicios de Salud del Estado se cuenta con programas preventivos en diferentes espacios como: “Escuela Y0. Prevención del Suicidio” en instituciones educativas y la implementación permanentemente de la campaña “Amor por la Vida”, con la finalidad de compartir frases, pensamientos e ideas positivas acerca del sentido de vida.

Además, institucionalmente se ha fortalecido la estructura de detección, atención y prevención del suicidio con los 58 DIF Municipales, mediante la conformación de los Comités Interinstitucionales para la Prevención Integral de Suicidio (CIPIS).

El especialista destacó que durante la pandemia causada por la COVID-19, los Servicios de Salud de San Luis Potosí han habilitado el chat del sitio <http://slpcoronavirus.mx> en un horario de 7:00 a 21:00 horas, de lunes a domingo, donde profesionales de la Salud Mental pueden brindarle orientación y contención emocional, así como en el 800 123 8888 de lunes a domingo de 8:00 a 20:00 Hrs., donde podrás solicitar que te transfieran a atención psicológica.

Finalmente Milton Carlos Ramos Guardiola informó otros servicios de atención que están a disposición de la ciudadanía, por lo que informó que: “en los servicios de salud se atiende la salud mental de la población en el Centro Integral de Salud Mental (CISAME) que es una unidad de atención ambulatoria, con esto quiere decir que no van a pasar la noche allí, sino que en pocas horas tendrán sus pruebas y procedimientos médicos, y la atención es gratuita, el único requisito es no tener seguridad social, de lo contrario los invitamos a que acudan a sus unidades de seguridad correspondientes. Y para hacer una cita con nosotros se puede acudir o llamar a los siguientes números telefónicos:

“El CISAME en San Luis Potosí, está ubicado en Av. Salk 1195, colonia Progreso, su teléfono es 444 8 15 94 77, con un horario de atención de 8:00 a 20:00 horas y en Ciudad Valles

en Av. San Luis de la Paz 1007, Col. Rosas del Tepeyac, y podrán marcar al teléfono 481 381 64 37 de 8:00 a 16:00 horas”, concluyó.