

## ¿Sabías qué...?

- El suicidio se puede prevenir. Para ello es fundamental la detección temprana y conocer los recursos y espacios adecuados.
- 4.227 suicidios en España  
3.126 hombres y 1.101 mujeres  
(2022 Observatorio del suicidio en España )
- Las mujeres lo intentan tres veces más que los hombres, pero los hombres lo consuman tres veces más que las mujeres.
- La mortalidad es superior a la causada por la guerra y los homicidios.
- El suicidio es la principal causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años.
- Hay 20 intentos de suicidio por cada uno consumado.

## Teléfonos de urgencias

**112**



**LLAMA A LA VIDA**  
LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA

## Teléfonos de información y orientación psicológica



El Puente  
**SALUD MENTAL**  
valladolid  
**983 356 908**

FUNDACIÓN  
**Intras**  
**983 399 633**



**Tu centro de Salud**

**ESPACIO JOVEN NORTE**  
**983 426 040**

**ESPACIO JOVEN SUR**  
**983 134 100**

**TELÉFONO DE LA ESPERANZA**  
**983 307 077**

**CHAT ESPERANZA**  
**APP CONECTATE.SOCIAL**

## Prevención de la conducta suicida

### Hay salida

# EL MUNDO NECESITA TU BRILLO

### #HablarEsPrevenir



# Pautas

## Si tengo ideaciones suicidas...

- No tengas miedo a comunicarlo y hablar de ello.
- Expresa lo que sientes y permanece acompañado/a.
- Intenta tomar distancia.
- Aplázalo. Genera alternativas.
- Piensa que el suicidio es irreversible.

## Si tengo alguien de mi entorno que tiene ideaciones suicidas...

- Detecta señales de alarma (cambios de conducta, estados de ánimo, comentarios...).
- No tengas miedo a hablar del suicidio.
- Escucha desde la cercanía y la comprensión. ¡No juzgues!  
¡Acompaña!
- Anímale a que pida ayuda profesional.

# Mitos | Realidades

- M** Hablar del suicidio incita a cometerlo
- R** Hablar con una persona en riesgo disminuye la probabilidad de llevar a cabo el intento.
- M** Los intentos de suicidio son una llamada de atención
- R** Un intento de suicidio es una manifestación del sufrimiento y desesperanza que vive la persona.
- M** El suicidio no se puede prevenir
- R** La mayor parte de los suicidios fueron precedidos de señales de alarma o algún tipo de advertencia.
- M** Los menores de edad no se suicidan si no es porque tengan un problema de salud mental
- R** El suicidio es multicausal y no necesariamente está relacionado con un problema de salud mental.
- M** Únicamente es una moda
- R** Este mito puede quitar importancia a la conducta suicida y hacernos olvidar el riesgo de dicha conducta y la importancia que tiene la prevención.



Amplía información  
pinchando el QR