SALUD

Visibiliza y Previene el Suicidio: Una Llamada a la Acción Global

10 de septiembre de 2025 · 2 min de lectura



Cada **10 de septiembre** se conmemora el **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**. Este día tiene como objetivo concientizar sobre la importancia de la salud mental, eliminar estigmas sociales y promover el apoyo a quienes enfrentan crisis emocionales, de acuerdo con la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP), respaldada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El suicidio es un problema de salud pública que afecta a personas de todas las edades, géneros y contextos sociales. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México se registraron 8,856 muertes por suicidio durante 2024, entre personas mayores de 10 años. Esto representa una tasa nacional de 6.8 suicidios por cada 100 mil habitantes.

El análisis por género revela una disparidad significativa: **Los Hombres resultan más afectados con 11.2 por cada 100 mil**, lo que rebasa mucho a las Mujeres las cuales resultaron con 2.6 por cada 100 mil

El suicidio es, de hecho, **la segunda causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años**. Esta alarmante estadística refleja la urgencia de crear espacios seguros para hablar de salud mental y ofrecer atención oportuna.

Persisten muchos estigmas en torno al suicidio, como creer que hablar del tema puede incitar a cometerlo, o minimizar el sufrimiento de una persona con frases como: “Solo quiere llamar la atención”, orillando a las personas a no buscar ayuda.

Existen signos de alerta que pueden ayudar a prevenirlo, entre estos: Aislamiento social repentino, hablar de forma recurrente sobre la muerte o el suicidio, autolesiones o cambios drásticos en el comportamiento, pérdida de control en el consumo de sustancias, desprenderse de objetos personales importantes o dejar mensajes o notas de despedida

En México, existen programas de apoyo, como la **Línea de la Vida** que ofrece atención emocional, orientación y canalización con especialistas en salud mental. El servicio es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas, los 365 días del año. **Llama al 800 911 2000**.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/salud/visibiliza-y-previene-el-suicidio-una-llamada-a-la-accion-global
Descargado el 21 de noviembre de 2026.