



**COORDINACIÓN DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN  
CON USUARIOS**

INFORME FACEBOOK LIVE

TEMA: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

SEPTIEMBRE 10/2021

Barranquilla, Septiembre de 2021

## **OBJETIVO**

Desde la plataforma de Facebook Live se ha desarrollado una serie de actividades con el objetivo de crear espacios de información, educación y comunicación, donde los usuarios pueden aprender sobre distintos asuntos relacionados con su salud y su afiliación a la EPS; además de participar e interactuar con las personas encargadas de presentar cada temática. Uno de estos espacios fue el conversatorio realizado sobre PREVENCIÓN DEL SUICIDIO, llevado a cabo el día 10 de Septiembre del presente año.

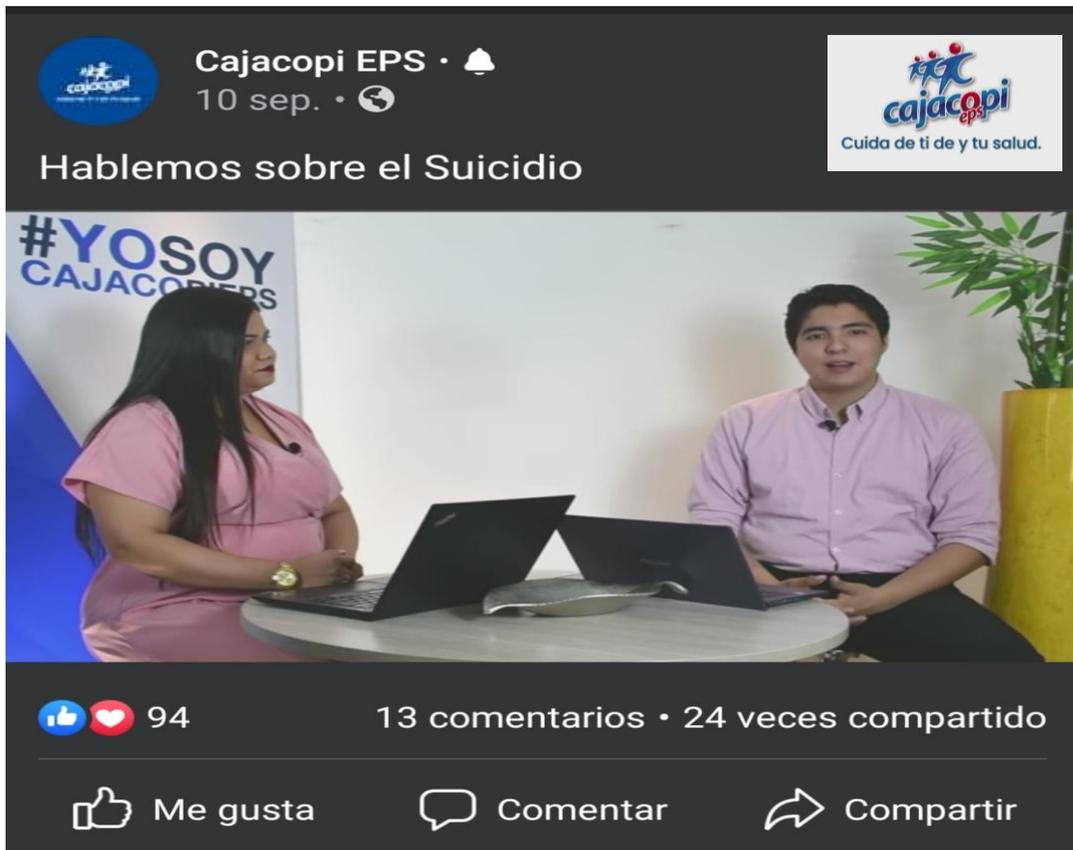
El Día Mundial de la Prevención del Suicidio (DMPS), que se celebra anualmente el 10 de septiembre, organizado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP ) y avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), tiene el objetivo general de crear conciencia acerca de la prevención del suicidio en todo el mundo

El objetivo general de este día es crear conciencia sobre la prevención del suicidio con todos los participantes. Los objetivos incluyen promover la colaboración de las partes interesadas y el auto-empoderamiento para abordar las autolesiones y el suicidio a través de acciones preventivas. Esto se puede lograr mediante el desarrollo de capacidades de los proveedores de atención médica y otros actores relevantes, difusión de mensajes positivos e informativos dirigidos a la población en general y grupos en riesgo como los jóvenes, y facilitando un debate abierto sobre la salud mental en el hogar, la escuela y el lugar de trabajo. También se anima a las personas que están

contemplando el suicidio o se ven afectadas por él a que compartan sus historias y busquen ayuda profesional.

*“Crear esperanza a través de la acción”* es un recordatorio de que existe una alternativa al suicidio y tiene como objetivo inspirar confianza y luz en todos nosotros; que nuestras acciones, no importa cuán grandes o pequeñas sean, puedan brindar esperanza a quienes están luchando. A menudo es posible prevenir el suicidio y usted es un actor clave en su prevención. A través de la acción, puede marcar la diferencia para alguien en sus momentos más oscuros: como miembro de la sociedad, como niño, como padre, como amigo, como colega o como vecino. Todos podemos desempeñar un papel en el apoyo a las personas que experimentan una crisis suicida o las que están en duelo por suicidio.

## CONVOCATORIA



Para lograr el éxito de la actividad anteriormente mencionada, fue necesario hacer una campaña de convocatoria y difusión de mensaje de invitación, para lo cual se utilizaron herramientas audiovisuales, las cuales fueron difundidas a través de las redes oficiales de CAJACOPI, página web, mensajes de WhatsApp e invitación directa a los usuarios por parte del personal del call center y servicio al usuario.

Los resultados de la convocatoria y difusión del mensaje de invitación se vieron reflejados el día del evento. La transmisión en vivo fue vista por decenas de personas con un número amplio de reacciones y comentarios, donde pudimos leer felicitaciones, recibir preguntas e inquietudes.

Esta actividad fue compartida 24 veces por usuarios de la red social.

## DESARROLLO DEL EVENTO



El 10 de Septiembre del 2021, siendo las 10:00 AM, se dio inicio a la transmisión en vivo, en la cual Moisés Carrillo, como moderador del evento, inicia dando la bienvenida a todos y resaltando el cumplimiento de los protocolos normas de bioseguridad. Posterior a esto, presenta a la invitada y ponente del tema Lic. Aura Ching alarcon, quien se encuentra vinculada a la organización en el cargo de especialista de gestión del riesgo, enfermera jefe especialista en gerencia en servicios de salud, con experiencia en salud pública y alto costo.

Esta dinámica se desarrolló a través de la Fanpage Facebook institucional y tuvo dos momentos.

En la primera parte la invitada disertó sobre el tema del día donde nos compartió su conocimiento desde el campo clínico. Introduciendo a la audiencia adecuadamente en la materia de salud mental, puntualmente, el suicidio y prevención del mismo. Aclaró a la audiencia que el suicidio es un problema de salud pública importante, pero a menudo es descuidado, rodeado de estigmas, mitos y tabúes. Cada caso de suicidio es una tragedia que afecta gravemente no sólo a los individuos, sino también a las familias y las comunidades. Cada año, más de 700.000 personas se quitan la vida tras numerosos intentos de suicidio, lo que corresponde a una muerte cada 40 segundos. Desde que la OMS declaró al COVID-19 como una pandemia en marzo de 2020, más individuos experimentan pérdida, sufrimiento y estrés. Centrarse en la prevención del suicidio es especialmente importante para crear vínculos sociales, promover la toma de conciencia y ofrecer esperanza. Acercarse a los seres queridos por su salud mental y su bienestar podría salvarles la vida. En tanto, CAJACOPI sigue comprometida con generar

bienestar para sus afiliados y busca brindar espacios en los que sean aclaradas estas dudas, a la vez que el usuario conozca y ejerza sus deberes y derechos de participación.

Se dialogo sobre los factores de riesgos: Condiciones que podrían aumentar las probabilidades de suicidio: Depresión u otra enfermedad de salud mental. Si se presentan varias de las siguientes condiciones casi todos los días durante 2 semanas o más, podría tratarse de depresión:

- Sentir desesperanza, impotencia, falta de valor, tristeza
- Perder interés en actividades que se consideraban agradables
- Cambiar patrones de alimentación y de sueño
- Sentirse fatigado, con poca energía
- Sentirse ansioso, irritable, inquieto
- Padecer dolor físico sin una causa física
- Bajar el rendimiento escolar o laboral
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- No querer estar en contacto con otras personas
- Tener pensamientos suicidas o relacionados con la muerte

Otros factores de riesgos:

- Consumo de drogas y alcohol
- Intento previo de cometer suicidio
- Historial familiar de depresión, suicidio, abuso

- Sufrir una pérdida importante, como una muerte, una relación, un hogar
- Experimentar un evento que causa vergüenza, culpa, deshonra
- Problemas de salud física
- Enterarse del comportamiento suicida de otra persona
- Fácil acceso a los medios para cometer suicidio
- Ser impulsivo o aislarse

Estas señales pueden indicar un posible intento de suicidio:

- Amenazas directas de hacerse daño o quitarse la vida
- Buscar un modo de cometer suicidio; por ejemplo, comprar un arma.
- Estar enfocado en la muerte, ya sea por medio de conversaciones.
- Realizar escritos, dibujos o publicaciones en línea acerca de la muerte
- Escuchar música o visitar sitios web relacionados con la muerte
- Tener un plan para un intento de suicidio
- Comportamientos y estados de ánimo asociados con la depresión
- Cambios de personalidad o de humor
- Colocarse feliz o tranquilo repentinamente después de estar triste
- Descuidar la apariencia o higiene
- Hacer cosas arriesgadas o autodestructivas
- Regalar pertenencias significativas
- Atender asuntos del final de la vida, como crear un testamento

- Despedirse de amigos y seres queridos

Toma precauciones adicionales si una persona muestra una o más señales de advertencia y también tiene uno o más factores de riesgo, o si parece estar intoxicado.

## Hablemos sobre el Suicidio



**SIGNOS DE ALARMA DE CONDUCTA SUICIDA.**

- Presencia de pensamientos o planes de auto lesión.
- Desesperanza.
- Aislamiento social.
- No superan el dolor o la tristeza de la pérdida de alguien.
- Consumo de sustancias psicoactivas



Se exponen algunos mitos que giran al torno al suicidio y se analiza el criterio

MITO	CRITERIO CIENTÍFICO
<p><b><i>El que se quiere matar no lo dice</i></b>                      Criterio equivocado pues conduce a no prestar atención a las personas que manifiestan sus ideas suicidas o amenazan con suicidarse.</p>	<p>De cada diez personas que se suicidan, nueve de ellas dijeron claramente sus propósitos, y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida.</p>
<p><b><i>El que lo dice no lo hace.</i></b>                      Criterio equivocado ya que conduce a minimizar las amenazas suicidas las que pueden ser consideradas erróneamente como chantajes, manipulaciones, alardes, etc.</p>	<p>Todo el que se suicida expresó con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta lo que ocurriría.</p>
<p><b><i>Los que intentan el suicidio no desean morir, sólo hacen el alarde.</i></b>                      Criterio equivocado porque condiciona una actitud de rechazo a quienes intentan contra su vida, lo que entorpece la ayuda que estos individuos necesitan.</p>	<p>Aunque no todos los que intentan el suicidio desean morir, es un error tildarlos de alardosos, pues son personas a las cuales les han fracasado sus mecanismos útiles de adaptación y no encuentran alternativas, excepto el intentar contra su vida.</p>
<p><b><i>Si de verdad se hubiera querido matar, se hubiera tirado delante de un tren.</i></b>                      Criterio equivocado que refleja la agresividad que generan estos individuos en quienes no están capacitados para abordarlos.</p>	<p>Todo suicida se encuentra en una situación ambivalente, es decir, con deseos de morir y de vivir. El método elegido para el suicidio no refleja los deseos de morir de quien lo utiliza, y proporcionarle otro de mayor letalidad es calificado como un delito de auxilio al suicida (ayudarlo a que lo cometa), penalizado en el Código Penal vigente.</p>

científico de cada uno de ellos:

El presentador resalta la pregunta ¿Que se puede en para las personas que presentan estos factores de riesgos ?

Se socializa las recomendaciones de crear un ambiente seguro y con apoyo, retire objetos o evite medios que puedan causar autolesión en la persona en riesgo.

Mantenga contacto constante, no deje a la persona sola.

Buscar ayuda de un profesional del equipo de salud de su EPS, que atienda el estado mental y la angustia de la persona.

Consulte a un especialista de salud mental, si estuviera disponible.

Ofrezca y active el apoyo psicosocial.

Igualmente se dan los canales de comunicación de la entidad para fortalecer el apoyo que se le puede brindar a las personas que presentes conductas suicidas.

Se expone la línea de salud mental de Cajacopi Eps # 381

Línea de atención gratuita nacional 018000111446

**Hablemos sobre el Suicidio**

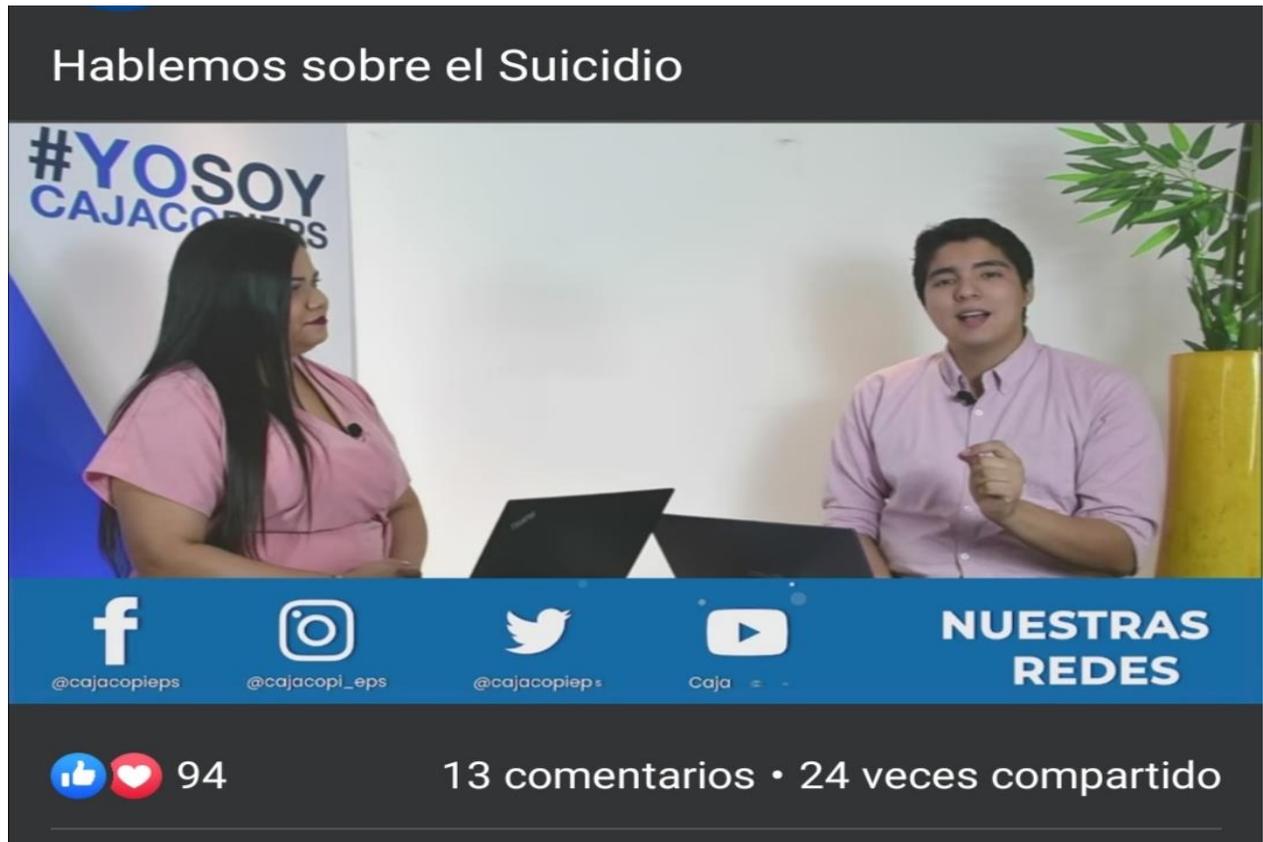
**Línea Gratuita Nacional**

**018000111446**

**[www.cajacopieps.com](http://www.cajacopieps.com)**

**#381**

**Línea de salud mental**



Posterior a esta información, se culmina la transmisión en vivo, no antes sin extenderle el agradecimiento a nuestra invitada, se extiende la invitación a otra actividad de interés en salud programada para el día 17 del mes en curso.