

## 10 de Septiembre día mundial de Prevención del suicidio



### Más de 50,000 casos

de trastornos mentales en todo el territorio nacional, según el ministerio de salud en el 2022 (20% más que el año anterior)

### 10% de la población en Panamá

sufre de trastornos mentales, incluyendo depresión, ansiedad y trastornos por estrés postraumático.

### La tasa de suicidios en Panamá

ha experimentado un aumento en los últimos años del 30%. Solo en el 2022 se reportaron más de 700 suicidios.

### Jóvenes entre 15 y 19 años de edad

es el grupo demográfico más afectado, siendo el suicidio la segunda causa de muerte.



Las estadísticas mencionados son cifras del Ministerio de Salud de Panamá (MINSa) y la Organización Mundial de la Salud (OMS)

El suicidio es un problema de salud pública importante pero a menudo **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.

#### Las causas de suicidio se dan en gran medida por:

- Sufrimiento prolongado
- Presencia de enfermedades físicas y mentales crónicas,
- Abuso de sustancias adictivas
- Experiencias traumáticas
- Pérdida de trabajo o de la estabilidad económica.
- Muerte de un ser querido
- Estrés prolongado
- Bullying
- Dificultades familiares o de pareja

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.

Es importante ser intencionales en procurar crear espacios para que la persona pueda hablar sobre cómo se siente y qué está pensando. Para hacer esto **“debemos ser empáticos y no juzgar”**.



En Panamá, el Ministerio de Salud activó un “protocolo de atención en salud mental y prevención del suicidio”, poniendo a disposición de los ciudadanos líneas telefónicas de apoyo psicológico: **169, el 911, y del Instituto Nacional de Salud Mental 512-6800 911**