

Septiembre Amarillo

¡Cuidar de la salud mental es importante!

Vamos juntos a derribar tabús

Falta de claridad, conciencia o espacio de diálogo. Estas son solo algunas de las razones que dificultan el abordaje y tratamiento adecuado de las enfermedades psicológicas, una de las principales causas de suicidio en el mundo.

Saber identificar los signos y estar familiarizado con los problemas de salud mental es fundamental para evitar dolores, sufrimientos y pérdidas que podrían evitarse.

Con esta situación en mente, el Centro de Valoración da Vida (CVV), el Consejo Federal de Medicina (CFM) y la Asociación Brasileña de Psiquiatría (ABP) crearon, en 2014, la campaña Septiembre Amarillo, con la propuesta de recordar el día mundial de la prevención del suicidio que es el 10 de septiembre.

Aprendamos un poco más:



Se estima que
1.000.000

de personas se quitan la vida cada año en el mundo.



A nivel global, el número mencionado anteriormente representa una muerte, que pudo haberse evitado, cada

40 segundos

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la tasa promedio de suicidios en el continente americano, es de 9.8 por cada 100 mil habitantes. Esto significa unas

65.000
Muertes anuales



¿Cómo identificar las señales?

Aunque el suicidio es un fenómeno complejo, algunas señales de advertencia te pueden ayudar a identificar un riesgo potencial más significativo:

- Aislamiento.
- Cambios radicales en los hábitos.
- Pérdida de interés en actividades que le gustaban antes.
- Descuido en la apariencia.
- Bajo desempeño en la escuela o en el trabajo.
- Alteraciones del sueño y el apetito.
- Uso de frases como “preferiría desaparecer”.



¿Qué hacer en situaciones de riesgo?



Deshazte de cualquier prejuicio.



Evita o trata de disminuir el consumo de alcohol y otras drogas.



Ten en cuenta que existen diferentes tipos de enfermedades mentales y que, para cada una, existe un tratamiento adecuado.



Afronta la consulta con el psiquiatra (o el asesoramiento para una consulta), de la misma forma como lo harías con cualquier otro médico especialista.



Si tú o alguien que conoces presenta señales de alerta, ofrécele ayuda y anímalo a visitar a un especialista.