Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

CUCS y SALME lanzan campaña “Es tiempo de hablar, decide vivir”

En el marco del Día Mundial del Suicidio, a celebrarse el 10 de septiembre, la campaña busca visibilizar el suicidio como un problema prevenible a través de servicios de atención preventiva y de intervención en crisis

El Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) [1] de la UdeG y el Instituto Jalisciense de Salud Mental (SALME) lanzaron la campaña “**Es tiempo de hablar, decide vivir”, cuyo objetivo es visibilizar el suicidio como un problema prevenible** mediante los servicios preventivos y de intervención en crisis de la población.

La campaña incluye estrategias como la circulación de postales **“Una pincelada de vida”,** con el trabajo de pintores y fotógrafos que comparten herramientas para afrontar el suicidio; la **información a través de promotores** escolares, comunitarios y de salud; además de la **difusión de estrategias** de autocuidado, salud mental y prevención de conductas de riesgo.

El año pasado se registraron 8 mil 837 suicidios a nivel nacional, que equivale a una tasa de 6.83 por cada 100 mil habitantes; **en el mismo lapso Jalisco reportó 635 suicidios, una tasa de 7.38, que se ubica por encima de la media nacional.**

El Rector de CUCS, doctor José Francisco Muñoz Valle, **urgió a tomar acción colectiva frente a uno de los problemas más complejos y desafiantes** de la sociedad, que debe enfocarse en la prevención.

“No significa únicamente intervenir cuando la crisis ya ha ocurrido, sino en **la prevención, que implica fomentar el bienestar emocional desde las primeras etapas de la vida** con la enseñanza de habilidades para el afrontamiento, promoviendo ambientes saludables en las escuelas y en los lugares de trabajo, asegurando el acceso a los recursos necesarios para manejar el estrés y los desafíos cotidianos”, dijo Muñoz Valle.

Llamó a tomar conciencia sobre el daño del estigma del suicidio y normalizar el hablar de las emociones. Destacó que deben **garantizarse los servicios de salud mental accesibles**, la promoción del bienestar mental como una responsabilidad compartida de las instituciones educativas, empresas,

gobiernos y sociedad civil.

El Jefe del Departamento de Psicología Básica del CUCS, doctor Saúl Ramírez de los Santos, habló sobre la **detección temprana del suicidio y la atención de signos de alarma**.

“El suicidio no debe de ser una opción, juntos podemos **hacer que las conversaciones salven vidas y que el suicidio no se vea como la salida**. Existen muchísimas formas para la intervención desde diferentes aristas, y esto es lo que hacen las campañas, y lo que estos foros pretenden hacer”, expresó.

La Directora de la División de Disciplinas Básicas para la Salud del CUCS, doctora Norma Alicia Ruvalcaba Romero, dijo que la atención debe centrarse en los f**actores protectores para crear redes de apoyo**.

“Insisto en que **la verdadera prevención tiene que ser transversal y continua,** como se ha hecho en el CUCS. El énfasis está en el desarrollo de factores protectores a través de la creación de actividades artísticas, culturales, deportivas, que ayudan no solamente como un regulador emocional, sino también para crear redes de apoyo”, dijo Ruvalcaba Romero.

El Director del Instituto Jalisciense de Salud Mental (SALME), doctor Jorge Blanco, precisó que las acciones para prevenir el suicidio y la salud mental son de primer orden tras la pandemia del COVID-19. **La emergencia sanitaria también planteó la necesidad de formar alianzas con las instituciones de educación** como la UdeG, para el diseño de campañas como “Es tiempo de hablar, decide vivir”.

La responsable del Programa Atención Integral del Fenómeno Suicida del SALME, maestra Yolanda García Ávila, dijo que aunque una palabra puede prevenir el suicidio, es importante orientar a la persona afectada para que solicite ayuda especializada.

“Lo primero que tenemos que hacer bajo estas circunstancias, y si no sabemos qué decir, si nos agobia que alguien que una persona nos comente que pasa por este proceso, **lo mejor que es guardar silencio y enlazarlo a alguna línea de intervención en crisis** para que le brinden apoyo psicológico o emocional”, recomendó la especialista.

El CUCS ofrece servicios especializados como la **Clínica del Duelo y Prevención “Roque Quintanilla” y la Clínica de Atención Psicológica para el Bienestar, de** 9:00 a 17:00 horas. Más información en

el teléfono 33-3134-2222, extensión 33756. Y a la Línea de Intervención en Crisis, 075.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”
Guadalajara, Jalisco, 9 de septiembre de 2024

Texto: Adrián Montiel González
Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:
José Francisco Muñoz Valle [2]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/cucs-y-salme-lanzan-campana-es-tiempo-de-hablar-decide-vivir

Links
[1] https://www.cucs.udg.mx/
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/jose-francisco-munoz-valle