



Día Mundial de la Salud Mental 2019

Aunemos esfuerzos para prevenir el suicidio

Un día para practicar los «40 segundos para actuar»

El Día Mundial de la Salud Mental, que celebramos el 10 de octubre, nos brinda la ocasión de aunar esfuerzos para mejorar la salud mental en todo el mundo. En esta ocasión, nos centramos en la prevención del suicidio. Hace más de 15 años que, cada 10 de septiembre, se organizan campañas de sensibilización coincidiendo con el Día Mundial para la Prevención del Suicidio ([#WorldSuicidePreventionDay](#)). En nuestra campaña, que se extenderá hasta el 10 de octubre, explicaremos la magnitud mundial de este problema y lo que cada uno de nosotros puede hacer para prevenirlo.

Cada 40 segundos se suicida una persona.

[#40seconds](#)

Además de las diversas actividades que tendrán lugar el 10 de septiembre o alrededor de esa fecha, le invitamos a prepararse para dedicar «40 segundos para actuar» durante el Día Mundial de la Salud Mental del próximo 10 de octubre, con el fin de:

- **tomar conciencia sobre la magnitud del suicidio como problema de la salud pública mundial;**
- **informar sobre lo que podemos hacer para prevenirlo;**
- **combatir el estigma asociado con el suicidio; y**
- **hacer saber a las personas que están pasando por momentos difíciles que no están solas.**

En resumidas cuentas, es una oportunidad para demostrar que usted se preocupa por los demás.

Usted también puede participar de la manera que considere más útil. Puede ser de forma individual, conversando con alguien que le preocupe o enviando un mensaje de esperanza a alguien que esté pasando dificultades; o de forma pública, mediante un vídeo para las autoridades locales o nacionales en que explique lo que pueden hacer para combatir este problema.



Estas son otras formas de actuar:

- Si usted está pasando por momentos de dificultad, dedique 40 segundos a charlar con alguien en quien confíe y dígame cómo se siente.
- Si se ha suicidado un ser querido de un amigo o conocido suyo, tómese 40 segundos para charlar con él y preguntarle cómo se siente.
- Si trabaja usted en un medio de comunicación, mencione en sus entrevistas, artículos o entradas de blog que cada 40 segundos se suicida una persona.
- Si trabaja en el mundo del entretenimiento o en una plataforma digital, interrumpa la emisión o la transmisión para informar durante 40 segundos acerca de la salud mental y la prevención del suicidio.
- Si usted es empresario o gerente, dedique 40 segundos a enviar un mensaje positivo de apoyo a sus empleados e informarles de los recursos disponibles en el lugar de trabajo o en el municipio en case de estar pasando por dificultades emocionales.
- Si desea que las autoridades actúen, grabe un vídeo o un mensaje de voz de 40 segundos explicando las medidas que pueden adoptar para prevenir el suicidio y promover la salud mental.
- Si dispone de una plataforma para comunicarse con un público amplio (en redes sociales, televisión o radio), incluya espacios de 40 segundos para difundir testimonios o mensajes acerca de la salud mental.
- Si ostenta un cargo político, informe públicamente a los ciudadanos de las medidas que está tomando para promover la salud mental y prevenir el suicidio, mencionando la estadística de los 40 segundos.

Principales datos y cifras que puede citar en sus mensajes:



El suicidio se puede prevenir.



Cada 40 segundos se suicida una persona.



Un factor de riesgo importante de suicidio es haberlo intentado antes.



El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años.



Es un problema que afecta a personas de todas las edades y en todos los países.



Publique sus mensajes, fotos, ilustraciones y vídeos que no sean de carácter privado en Twitter o Instagram, con la etiqueta #40seconds. Incluya en sus mensajes la etiqueta #WorldMentalHealthDay.

Respete la privacidad de sus amigos, colegas o conocidos que puedan estar pasando por momentos de dificultad. No comparta información sobre su salud mental de forma pública sin su consentimiento.