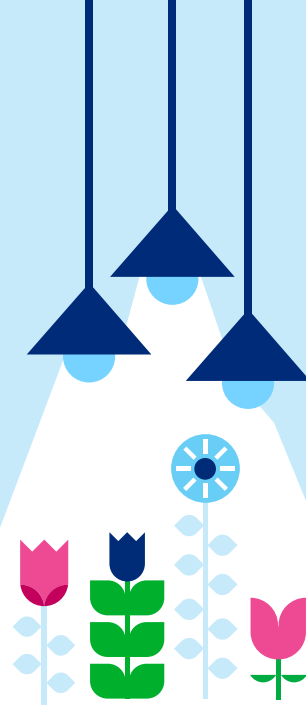


Septiembre Amarillo: ¡Juntos por la vida!








El movimiento de concientización sobre el suicidio, conocido como Septiembre Amarillo, empezó en los Estados Unidos en 1994, con el suicidio de Mike Emme, un joven de 17 años. Era conocido por haber restaurado y pintado un Mustang del 68 de color amarillo, y en su funeral, sus amigos repartieron tarjetas y cintas amarillas con el mensaje: “Si lo necesitas, pide ayuda”.

La cinta amarilla se ha convertido en un símbolo del movimiento que tiene como objetivo animar a las personas que enfrentan pensamientos suicidas a buscar apoyo y ayuda. En 2003, la OMS (Organización Mundial de la Salud), designó el 10 de septiembre como el Día Mundial de la Prevención del Suicidio.

Estadísticas mundiales de suicidio, según la OMS

- Cada año, alrededor de **703.000 personas** pierden la vida por suicidio.
- El suicidio es la cuarta causa principal de muerte entre los **jóvenes de 15 a 29 años**.
- El **77%** de los suicidios ocurren en países de ingresos bajos y medios.
- Los **hombres** representan la mayoría de las víctimas de suicidio.

Factores de riesgo

-  **Experiencias de conflicto**, desastre, violencia, abuso o pérdida;
-  Dificultad de muchos adolescentes y jóvenes para enfrentar las **demandas sociales y psicológicas** impuestas;
-  Sensación de **aislamiento**;
-  **Trastornos mentales**, especialmente depresión y trastornos por consumo de alcohol;
-  **Los grupos vulnerables**, como refugiados, migrantes, presos, pueblos indígenas e individuos de la comunidad LGBTQIA+, tienen altas tasas de suicidio.

Prevención

La prevención del suicidio requiere un enfoque comunitario que incluya crear conciencia, romper tabúes y alentar a las personas a buscar ayuda. Aunque el vínculo entre el suicidio y los trastornos mentales está bien establecido, muchos suicidios ocurren impulsivamente en tiempos de crisis, como problemas financieros, trastornos de relaciones o enfermedades crónicas.

Es esencial crear conciencia acerca de las señales de alerta y promover el apoyo a la salud mental. Las comunidades y los gobiernos deben trabajar juntos para crear redes de apoyo y proporcionar recursos adecuados para las personas en riesgo.

Al comprender que somos seres únicos, que cada uno siente de manera diferente y que algunos sienten la vida y sus acontecimientos con mayor intensidad, **podemos promover la educación y el apoyo para ayudar a reducir el estigma en torno a la salud mental y brindar la asistencia necesaria a quienes atraviesan dificultades.**

Si necesitas ayuda, ¡no dudes en buscar ayuda en un centro especializado en salud mental! Seguro está más cerca de lo que te imaginas.