



**Rompiendo mitos: la
verdad oculta detrás del
suicidio**

Mitos y realidades: la verdad oculta detrás del suicidio

Lic. Víctor López Arellano
M.E. Renato Hernández Campos

Recibido febrero 2025.

Aceptado mayo 2025.

Publicado julio 2025.

Resumen

El suicidio es una de las principales causas de muerte en el mundo, afectando especialmente a jóvenes de entre 15 y 29 años. A pesar de los avances en salud mental, el tema sigue rodeado de mitos que generan desinformación, rechazo y estigmatización, dificultando que quienes necesitan ayuda la reciban. Un mito común es pensar que hablar del suicidio puede inducirlo, cuando en realidad abordarlo de manera adecuada puede prevenirlo. También se cree que ocurre de forma repentina, pero en la mayoría de los casos es el resultado de múltiples factores acumulados hasta que la persona lo percibe como la única forma de aliviar su sufrimiento. ¿Se puede prevenir el suicidio sin caer en mitos? Sí. En este artículo desmentiremos las creencias erróneas y las contrastaremos con información basada en evidencia. También se presentarán estrategias básicas de prevención, además de detalles relevantes, como números de teléfono y direcciones de apoyo, con el propósito de facilitar el acceso a ayuda profesional y redes de contención para cualquier persona que lo necesite.

Si bien el suicidio es una problemática compleja, no es imposible de abordar. Existen recursos y profesionales capacitados para brindar apoyo, y contar

con información adecuada puede marcar la diferencia. Hablar del suicidio con conocimiento y sin prejuicios es una de las mejores formas de prevenirlo y salvar vidas.

Palabras clave: suicidio, mitos, realidades, prevención, salud mental.

El suicidio es más que una palabra, es una realidad compleja.

El suicidio es el acto en el que una persona toma la decisión de terminar con su vida de manera intencional y voluntaria. Sin duda, es un problema de salud que afecta a personas de todas las edades y que, en la mayoría de los casos, puede prevenirse si se cuenta con la información y el apoyo adecuados. A pesar de ello, sigue siendo un tema difícil de abordar, en gran parte porque existen muchas creencias erróneas y opiniones negativas que han sido repetidas por tanto tiempo que han generado miedo o incluso rechazo hacia el tema. Esta falta de información ha dado lugar a rumores y falsas creencias que, en lugar de aportar soluciones, producen confusión y dificultan el apoyo a quienes atraviesan una situación complicada. Los mitos no solo distorsionan la forma en que comprendemos el suicidio, sino que naturalmente terminan por influir en la manera en que reaccionamos ante él. Un mito puede hacer que minimicemos el sufrimiento de alguien cercano o que no le demos la importancia que merece. Por eso, es elemental hablar del tema con claridad y basados en información verdadera. Solo así podremos brindar apoyo real y contribuir a la prevenir una desgracia.

Mitos y realidades sobre el suicidio.

Las personas que hablan sobre suicidio solo buscan atención y no lo harán.

Aunque muchas personas creen que quienes expresan pensamientos suicidas o deseos de quitarse la vida solo buscan manipular o llamar la atención, la verdad es muy diferente. En la mayoría de los casos, estas expresiones son un grito de ayuda, y no tomarlas en serio puede tener consecuencias graves, incluso la pérdida de una vida. Se ha demostrado que muchas personas que han intentado suicidarse o que lamentablemente fallecieron por esta causa dieron señales previas o pidieron ayuda a familiares, amigos o profesionales de la salud (figura 1). De hecho, un estudio encontró que el 70 % de las personas que expresaron ideas suicidas realizaron un intento posterior o consumaron el acto, lo que refuerza la importancia de escuchar y actuar a tiempo (Meyer, 2005). Sin embargo, la falta de información y los prejuicios pueden hacer que esas señales pasen desapercibidas o sean minimizadas con un "solo quiere llamar la atención".

Figura 1. Sentimiento de tristeza.



Joven que muestra tristeza como forma de llamar la atención en un entorno social (OpenAI, 2025).

Escuchar y actuar a tiempo puede marcar la diferencia. Prevenir siempre será mejor que lamentar.

El suicidio ocurre sin previo aviso

Mucha gente cree que el suicidio ocurre de repente y sin señales previas, pero en realidad, casi siempre hay advertencias. Las personas en riesgo suelen dar pistas, ya sea de forma directa o indirecta. Algunas señales pueden incluir hablar sobre la muerte, decir frases como "quisiera desaparecer" o "pronto dejaré de ser un problema", así como cambios en su comportamiento, como aislarse, regalar sus cosas o despedirse de manera inusual. Aunque algunas de estas señales pueden estar relacionadas con problemas emocionales, si aparecen juntas o de manera repentina, pueden indicar un riesgo de suicidio. Estar atentos a estas señales y ofrecer apoyo a tiempo puede marcar la diferencia en la vida de alguien que está pasando por un momento difícil.

Hablar sobre el suicidio puede inducir a alguien a intentarlo

Uno de los mitos más comunes sobre el suicidio es la idea de que preguntar a alguien si ha pensado en quitarse la vida puede motivarlo a intentarlo. Sin embargo, la realidad es distinta. Investigaciones han demostrado que brindar un espacio seguro para hablar sobre pensamientos suicidas puede ayudar a quienes están en riesgo a sentirse escuchados y considerar buscar apoyo profesional. Un estudio sobre la prevención del suicidio en veteranos encontró que "los participantes que tuvieron la oportunidad de hablar abiertamente sobre su experiencia suicida

con alguien de confianza expresaron una reducción en su desesperanza y una mayor disposición a explorar opciones de ayuda" (Fox, 2025). Esto refuerza la importancia de generar conversaciones seguras y sin juicios, donde las personas en crisis puedan expresar sus sentimientos y recibir el apoyo adecuado.

Solo las personas con enfermedades mentales graves se suicidan

Si bien padecer una enfermedad mental, como la depresión u otros trastornos, puede aumentar el riesgo de suicidio, esta no es la única causa (figura 2). El suicidio es un fenómeno complejo en el que influyen múltiples factores. Además de la salud mental, pueden intervenir problemas económicos, conflictos familiares, abuso de sustancias y experiencias traumáticas, como la violencia o el duelo. También pueden contribuir situaciones de crisis personales, desesperanza extrema o aislamiento social, incluso en personas sin un diagnóstico psiquiátrico previo.

Reducir el suicidio únicamente a enfermedades mentales puede llevar a la falsa idea de que solo quienes tienen un trastorno diagnosticado están en riesgo, cuando en realidad cualquier persona que atraviese un momento de gran sufrimiento puede llegar a considerar el suicidio.

Esto subraya la importancia de un enfoque más amplio para su prevención, que incluya apoyo emocional, acceso a redes de ayuda y la reducción del estigma en torno a la búsqueda de apoyo psicológico (figura 2). El suicidio no discrimina y puede afectar a personas de distintos entornos y circunstancias. Por ello, es fundamental abordar este tema

con empatía, fomentando espacios de conversación seguros donde quienes lo necesiten puedan sentirse comprendidos y recibir ayuda sin miedo a ser juzgados. Figura 2. Compañía emocional.



Acompañamiento emocional ante el sufrimiento invisible (OpenAI, 2025).

Lo que sí funciona: estrategias efectivas para salvar vidas

Buscar la información adecuada y no creer en los mitos sobre el suicidio, es solo el primer paso para lograr un manejo adecuado de una situación como esta. No basta con reconocer qué creencias son incorrectas; también es fundamental enfocarse en las acciones que pueden generar un verdadero cambio. Estas son algunas estrategias efectivas que pueden ayudar a reducir el riesgo y brindar apoyo a quienes lo necesitan.

Reemplazando Mitos con Información verdadera

Eliminar las creencias equivocadas que tenemos sobre la salud mental y el suicidio es clave para que más personas busquen ayuda sin miedo a ser juzgadas o ignoradas. La persistencia de mitos y el estigma asociado a los problemas de salud mental pueden dificultar que quienes lo necesitan accedan a apoyo

oportuno. Un estudio reciente sobre el impacto del estigma en la salud mental encontró que "las normas culturales que asocian la enfermedad mental con la debilidad y la vergüenza desalientan la búsqueda de ayuda, mientras que el miedo al rechazo social aumenta la desesperanza y la alienación" (Masheedze et al., 2025). Esto demuestra que reemplazar la desinformación con información clara y fundamentada no solo mejora la comprensión del suicidio, sino que también fomenta la apertura a escuchar, brindar apoyo y tomar medidas preventivas que puedan marcar la diferencia en la vida de muchas personas.

Reconocer las señales a tiempo y acompañar a un servicio de atención profesional

Como mencionamos antes, notar un cambio inusual en el comportamiento de una persona puede ser una señal de alerta de que algo no está bien y que es necesario tomar acción. Una de las medidas más convenientes es saber a dónde acudir para buscar ayuda profesional. Es fundamental recordar que asistir con un psicólogo o psiquiatra no significa estar loco. Al contrario, buscar apoyo especializado es un paso valiente y necesario para el bienestar emocional. Según Hawton & Sinyor (2025), "existe evidencia sólida de que la planificación de seguridad, en la que un profesional y el paciente trabajan juntos para documentar medidas a tomar en caso de crisis, es efectiva en la reducción de actos suicidas". Esto demuestra que la intervención profesional (figura 3) no solo ofrece apoyo emocional, sino que puede marcar una diferencia significativa en la prevención del suicidio.

Figura 3. Sesión terapéutica.



Intervención profesional ante una crisis emocional (OpenAI, 2025).

Redes de apoyo

Las redes de apoyo son una herramienta base en la prevención del suicidio, ya que el sentirse acompañado puede marcar la diferencia entre quitarse la vida o no. Tanto familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo son parte de estos círculos cercanos que pueden ofrecer su apoyo. Mantenerse presente acompañando, demostrar interés escuchar sin criticar o juzgar a la persona y generando un ambiente de confianza son acciones para ayudar a alguien que lo necesita.

Evitar que la persona tenga acceso a medios con los que se pueda hacer daño

Evitar que una persona tenga fácil acceso a armas de fuego, grandes cantidades de medicamentos, sustancias tóxicas o lugares peligrosos puede marcar una gran diferencia. Muchas veces, el pensamiento suicida es pasajero, y si en un momento de vulnerabilidad no tiene cerca algo con lo que pueda hacerse daño de inmediato,

se reduce la posibilidad de que tome una decisión impulsiva y se le da más tiempo para recibir apoyo, reflexionar y encontrar otras soluciones

Redes de apoyo profesional en México: ¿Dónde acudir?

Conocer algunas acciones de prevención es vital, pero también es igual de relevante saber a dónde acudir cuando alguien cercano necesita ayuda. Contar con redes de apoyo y acceso a servicios especializados puede marcar la diferencia entre salvar una vida o no. A continuación, se presentan algunos lugares y números de contacto a nivel nacional para quienes requieran apoyo y orientación profesional en estos casos.

Red de Apoyo	Teléfono	Página Web
Línea de la Vida	800 911 2000	gob.mx/salud
SAPTEL (Atención Psicológica 24/7)	55 5259 8121	gob.mx/salud
LOCATEL - Apoyo Psicológico	55 5658 1111	locatel.cdmx.gob.mx
VIVETEL Salud Mental	800 232 8432	gob.mx/salud

Referencias

Gobierno de México. (s.f.). *Línea de la Vida: Ayuda profesional para personas con depresión*. Secretaría de Salud. Recuperado el [fecha de consulta] de <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/linea-de-la-vida-ayuda-profesional-para-personas-con-depresion>

Gobierno de México. (s.f.). *Sistema Nacional de Apoyo, Consejo*

Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono (SAPTEL). Secretaría de Salud. Recuperado el [fecha de consulta] de <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/sistema-nacional-de-apoyo-consejo-psicologico-e-intervencion-en-crisis-por-telefono-saptel>

Fox, B. M. (2025). *What is Veteran Suicide Prevention Really About? Questions from the Community to Researchers*. *Qualitative Research in Medicine & Healthcare*. Recuperado de <https://www.pagepressjournals.org/index.php/qrmh/article/view/13323>

[pagepressjournals.org](https://www.pagepressjournals.org)+1[pagepressjournals.org](https://www.pagepressjournals.org)+1

Masheedze, S., Joshua, S., Kaila, O., Nkomo, I., & Chirombe, T. C. (2025). *Impact of Stigma on Mental Health and Suicidal Ideation among Young Adults in Zimbabwe*. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. Recuperado de <https://rsisinternational.org/journal/s/ijriss/articles/impact-of-stigma-on-mental-health-and-suicidal-ideation-among-young-adults-in-zimbabwe/> rsisinternational.org+1[ideas.repec.org](https://rsisinternational.org)+1

Meyer, L. M. (2005). *Risk Factors of Suicidal Phenomenon: Prevention and Intervention*. *Journal of Undergraduate Research at Minnesota State University, Mankato*. Recuperado de



<https://cornerstone.lib.mnsu.edu/jur/vol5/iss1/9/>

OpenAI. (2025). Joven que muestra tristeza como forma de llamar la atención en un entorno social [Imagen generada por IA]. ChatGPT.

<https://chat.openai.com/>

OpenAI. (2025). *Acompañamiento emocional ante el sufrimiento invisible* [Imagen generada por IA]. ChatGPT.

<https://chat.openai.com/>

OpenAI. (2025). *Sesión terapéutica: intervención profesional ante una crisis emocional* [Imagen generada por IA]. ChatGPT.

<https://chat.openai.com/>

Acerca de los autores

Lic. Victor López Arellano

camvic9@gmail.com

Lic. en Psicología, UMSMH

Profesor de Asignatura, Facultad de Enfermería, UMSNH.

ME Renato Hernández Campos

renato.hernandez@umich.mx

Lic. en Enfermería

Maestro en Enfermería

Profesor de Asignatura, Facultad de Enfermería, UMSNH