

Esta iniciativa de la Oficina Regional de Salud Mental recoge los recursos de los que dispone la Administración autonómica en esta materia

---

## La Comunidad de Madrid estrena una web para ayudar a prevenir actitudes suicidas

- Recopila pautas y materiales para que familiares y allegados sepan afrontar el tratamiento de personas con estos comportamientos
- Incluye un enlace con acceso a los servicios de atención profesional 24 horas del Servicio de Urgencia Médica
- Explica los cinco pasos que se deben seguir en estos casos: preguntar, conectar, alejarse de los medios, recursos de ayuda y seguimiento y apoyo

**11 de febrero de 2025.-** La Comunidad de Madrid estrena hoy una página web para ayudar a prevenir actitudes suicidas. Esta iniciativa, de la Oficina Regional de Salud Mental, forma parte del Plan de Prevención autonómico en esta materia. Con un formato accesible e intuitivo, este [repositorio virtual](#) ofrece los canales directos para solicitar ayuda y recoge los recursos de los que dispone la Administración autonómica.

También permite a los interesados crear, a través de un elemento descargable, una *tarjeta cortafuegos*, que consiste en un plan de seguridad para trabajar las señales personales de alarma, además de la identificación de los apoyos y vías de contacto. Incluye un enlace con acceso a los servicios de atención profesional 24 horas del Servicio de Urgencia Médica de la Comunidad de Madrid (SUMMA 112).

Asimismo, ofrece pautas y materiales para que familiares y allegados sepan afrontar el tratamiento de personas propensas a este tipo de comportamientos a quien tiene ideas autolíticas y aliviar a aquellas que están sufriendo dolor emocional intenso. Así, explica los cinco pasos conocidos por las siglas PCMAS: preguntar; conectar; alejarse de los medios; recursos de ayuda; seguimiento y apoyo. Finalmente incorpora consejos para los supervivientes de suicidio, con una guía *ad hoc* que incide en la importancia de no culparse por ello.

Madrid es la región española con la tasa de suicidios consumados más baja de España, 6 casos por cada 100.000 habitantes, frente las ocho de la media nacional. Pese a ello, el Ejecutivo autonómico sigue poniendo énfasis en las



medidas de autoprotección, y recuerda que los problemas tienen diferentes soluciones, mientras que el fallecimiento es irreversible.

# Medios de Comunicación