



# Decálogo de recomendaciones para profesionales en la comunicación responsable sobre el suicidio



MINISTERIO  
DE SANIDAD



Comisionado  
de Salud  
Mental



- 1. Evalúa la necesidad de publicarlo**
- 2. Evita el sensacionalismo**
- 3. Incluye recursos de ayuda (024, 112)**
- 4. Aporta datos y fuentes fiables**
- 5. No reveles detalles del método ni del lugar**
- 6. No simplifiques las causas**
- 7. Desmiente mitos y falsas creencias**
- 8. Sé prudente con la actualidad y las redes**
- 9. Ofrece un mensaje de esperanza**
- 10. Fomenta la comunicación preventiva**

# Decálogo

## 1. Evalúa la necesidad de publicarlo

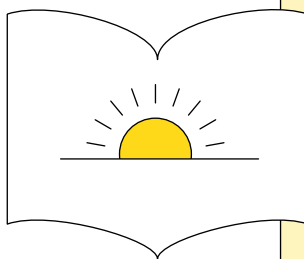
Evita informar de casos concretos y mantén una actitud prudente.

Antes de publicar, reflexiona si realmente es noticia y si tiene interés público. ¿Cumple alguno de estos supuestos?:

- La persona fallecida es un personaje público de gran relevancia.
- La muerte tiene repercusiones públicas significativas o genera un fuerte impacto social.
- El principal precipitante del suicidio está vinculado a una problemática social grave.

Cada noticia puede ser una oportunidad para informar, concienciar y/o prevenir.

Recuerda que los medios pueden ayudar a salvar vidas; intenta ponerte en el lugar de las personas afectadas: ¿y si me ocurriera a mí?



## 2. Evita el sensacionalismo

Utiliza un lenguaje responsable y riguroso. Evita expresiones como:

“Epidemia de suicidios”, “intento de suicidio exitoso/frustrado”, “cometer suicidio” (que sugiere un crimen), “suicida”, “salida”, “opción” o “rápido”.

En su lugar, emplea términos como:

- Muerte por “suicidio”, “quitarse la vida”, “intento de suicidio” o “persona con riesgo de suicidio”.

Consideraciones adicionales:

- No presentes el suicidio como una solución a problemas ni utilices la palabra suicidio en sentido metafórico (ej. suicidio político).
- Minimiza o evita mencionar el suicidio en el titular para reducir el riesgo de imitación.
- No trates las intervenciones de servicios de emergencia como heroicas o de rescate; utiliza términos más neutrales como *ayudar*.

## 3. Incluye recursos de ayuda (024, 112)

Ofrece líneas de apoyo en un lugar visible de la noticia, preferiblemente al principio. Ejemplo:

“No estás solo/a. Si necesitas apoyo emocional por ideación suicida, llama al 024. En caso de emergencia contacta con el 112”.

Consideraciones adicionales:

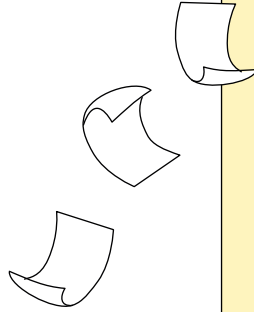
- En los medios digitales, los moderadores deben bloquear los comentarios que hagan apología del suicidio o contribuyan a su estigmatización.
- Para proporcionar un contexto adecuado, consulta y recurre a profesionales de la salud, servicios sociales, cuerpos de seguridad y entidades especializadas.



## 4. Aporta datos y fuentes fiables

Utiliza datos actualizados y de fuentes fiables, como organismos oficiales nacionales e internacionales (ej. INE, OMS).

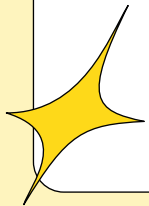
- Menciona los principales factores de protección ante el suicidio, como el apoyo familiar, social y comunitario, que son esenciales para fomentar la prevención.



## 5. No reveles detalles del método ni del lugar

Protege la privacidad y evita información que pueda fomentar imitaciones. Ten en cuenta lo siguiente:

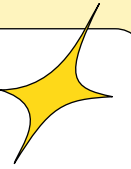
- No publiques datos personales, como el nombre, apellidos o domicilio de la persona.
- No reveles detalles sobre el método empleado, el lugar específico ni menciones notas de suicidio.
- Evita imágenes del lugar, especialmente si provienen de redes sociales, así como ilustraciones dramáticas.
- No publiques imágenes de los familiares ni de personas cercanas en duelo.
- No incluyas testimonios de vecinos, amistades o conocidos que puedan alimentar especulaciones.
- Evita hacer una cobertura extensa o darle protagonismo excesivo a casos concretos.



## 6. No simplifiques las causas

Evita presentar el suicidio como un fenómeno atribuible a una causa única. Recuerda que es un proceso complejo, multifactorial y prevenible. Ten en cuenta lo siguiente:

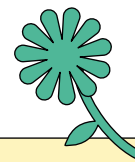
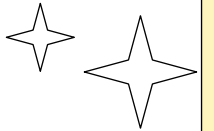
- Evita especular sobre las razones detrás de la muerte.
- No lo presentes como algo inexplicable o que sucede sin aviso previo.
- Explica que la mayoría de las personas que se quitan la vida no desean morir, sino liberarse de un sufrimiento que les resulta insoportable en ese momento.



## 7. Desmiente mitos y falsas creencias

Es fundamental erradicar los estereotipos y la desinformación. Ten en cuenta lo siguiente:

- No todas las personas que mueren por suicidio o que lo intentan tienen un problema de salud mental; a menudo, lo que prevalece es el sufrimiento emocional, situaciones de vulnerabilidad y la desesperanza.
- El suicidio no suele ser un acto impulsivo e imprevisible. Muchas veces hay señales de sufrimiento emocional que deben ser reconocidas para ofrecer apoyo a quienes lo necesitan.
- El suicidio no es una forma de llamar la atención ni se realiza con la intención de beneficiar a los seres queridos.
- Hablar del suicidio de manera responsable no incita a cometerlo. Al contrario, puede abrir espacios para la prevención y la búsqueda de ayuda.



## 8. Sé prudente con la actualidad y las redes sociales

No te dejes arrastrar por el efecto contagio de las redes. No publiques un caso solo porque salga en otros medios o canales. Sé un referente para la prevención del suicidio. La inmediatez de la información no debe comprometer la responsabilidad. Considera lo siguiente:

- No menciones ni identifiques sitios web o redes sociales que promuevan el suicidio.
- Evita usar palabras como “juego” o “reto” al informar sobre fenómenos en redes sociales que incitan conductas suicidas.
- No difundas vídeos relacionados con el suicidio que no tengan un carácter preventivo.



## 9. Ofrece un mensaje de esperanza

Es fundamental transmitir un enfoque positivo y alentador. Considera lo siguiente:

- Incluye historias de superación y testimonios de sobrevivientes y supervivientes (personas que han superado intentos de suicidio o que han perdido a un ser querido por esta causa).
- Resalta la importancia de que las personas que presentan conducta suicida encuentren entornos seguros donde puedan expresarse y recibir apoyos. Esto puede incluir figuras de confianza, asociaciones o la línea 024.



## 10. Fomenta la comunicación preventiva

La forma en que se aborda el suicidio en los medios puede influir en la percepción pública y en la prevención. Considera lo siguiente:

- Evita tratar el suicidio como un suceso aislado y opta por formatos como documentales y reportajes que permitan un análisis exhaustivo de esta compleja realidad.
- Lleva la prevención del suicidio a la agenda mediática y publica información frecuente sobre este problema de salud pública y social.
- Informa sobre las redes de apoyo comunitarias, los factores de protección, los colectivos en situación de vulnerabilidad, estrategias de prevención, nuevas líneas de investigación, entre otros.
- En fechas clave, como el 10 de septiembre (Día Mundial de la Prevención del Suicidio), colabora con las administraciones para trabajar en la difusión de los datos y los recursos.



Consulta fuentes fiables para obtener información precisa, como la Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida y en webs como: <https://www.papageno.es/>, <https://www.consaludmental.org>, <https://www.dsas.org/>, <https://www.redaipis.org>, <https://www.laninaamarilla.com>

## Una aproximación

### La aparición de la noticia: los momentos iniciales



**SÍ HACER**

Confirma la noticia y publica si tiene un claro interés público (que no equivale a que genere audiencia)



**NO HACER**

No favorezcas la especulación sobre la posibilidad de que se trate de una muerte por suicidio

### Localización de la noticia



**SÍ HACER**

Página interior

Mejor en secciones como sociedad o salud

Valora formatos que permitan añadir un análisis técnico y documentado del suicidio como problema social y de salud pública



**NO HACER**

No des un lugar de excesiva relevancia en el espacio informativo

Evita secciones de portada y sucesos

Si se lleva a portada por su relevancia informativa, evita posiciones destacadas

## Las descripciones



**SÍ HACER**

Usa “muerte por suicidio” en lugar de “suicidio”

Descripciones claras y concisas

Al referirte a los servicios de emergencia, asocia la palabra “ayuda”

Evita expresiones con connotaciones negativas

En casos de violencia de género, se puede nombrar “homicidio donde el presunto autor se ha quitado la vida”



**NO HACER**

No informes del método ni del lugar de la muerte, ya que esto puede aumentar el riesgo

No informes con sensacionalismo

No aportes datos confusos

Evita hablar de rescates heroicos de los servicios de emergencia

No incluyas imágenes relacionadas con métodos

## Carga emocional



**SÍ HACER**

Evita lo macabro



**NO HACER**

No describas cómo se realizó ni aportes detalles

## Al hablar de posibles explicaciones



**SÍ HACER**

Describe las situaciones de vulnerabilidad y los factores de protección

Consulta a profesionales especializados en prevención del suicidio

Asesórate con referentes expertos en la comunicación preventiva

Consulta bibliografía de calidad



**NO HACER**

Evita establecer una relación causa/efecto directa

No relaciones directamente con problemas de salud mental

No confundas factor desencadenante con causa

Evita testimonios que culpabilicen

## Las fuentes a utilizar



**SÍ HACER**

Selecciona fuentes fiables como instituciones, organismos oficiales y profesionales



**NO HACER**

No todas las fuentes son válidas

## Los testimonios



**SÍ HACER**

Selecciona cuidadosamente a sobrevivientes y supervivientes



**NO HACER**

Evita usar testigos

## Las familias y allegados



**SÍ HACER**

Ofrece la posibilidad de hablar, dedícales tiempo y trátalos con sensibilidad

Respetar su dolor y privacidad



**NO HACER**

No presiones

No hagas preguntas incómodas o que puedan hacerles sentir culpables

## Qué preguntar/ cómo hacerlo



### SÍ HACER

Respetar su proceso de duelo y superación del dolor

Hacer preguntas seleccionadas y preparadas



### NO HACER

No intentar ahondar en antecedentes de problemas de salud mental

No profundizar en el pasado de la persona.



### SÍ HACER

Informar sobre recursos existentes

Resaltar la importancia de continuar recibiendo apoyo



### NO HACER

Evitar transmitir un mensaje de desesperanza o de falta de utilidad sobre los recursos disponibles para quienes los necesitan

## Los mensajes



### SÍ HACER

Hablar del suicidio para visibilizarlo como un problema de salud pública y social

Considerar la oportunidad para combatir falsas creencias y el estigma

Incluir mensajes de superación



### NO HACER

Procurar no emitir juicios de valor

Evitar hablar del suicidio como una salida a un problema

Eludir identificar culpables, el suicidio es un fenómeno complejo y multicausal





MINISTERIO  
DE SANIDAD

**C** Comisionado  
de Salud  
Mental