GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Prevensuic: una app gratuita para prevenir el suicidio

Comunicados | 12/11/2026 | 00:00

La Fundación Española para la Prevención del Suicidio impulsa la difusión de Prevensuic, un programa que ofrece información y herramientas para pedir ayuda ante ideas suicidas y acompañar a otras personas. Entre sus recursos destaca una aplicación gratuita para iOS y Android, con contenidos personalizables dirigidos a personas en riesgo, familiares y profesionales

La Fundación Española para la Prevención del Suicidio impulsa la difusión de Prevensuic, un programa que ofrece información y herramientas para pedir ayuda ante ideas suicidas y acompañar a otras personas. Entre sus recursos destaca una aplicación gratuita para iOS y Android, con contenidos personalizables dirigidos a personas en riesgo, familiares y profesionales

Cinco recursos para pedir ayuda y acompañar

La aplicación y la web del programa ofrecen orientaciones adaptadas a distintas necesidades. Sus materiales incluyen un apartado específico para personas con ideas suicidas, además de recomendaciones para el entorno y documentación sanitaria.

1. Pedir ayuda para uno mismo

Si una persona está teniendo ideas suicidas, puede consultar orientaciones para compartir lo que siente con alguien de confianza y acudir a profesionales. Los consejos rápidos de Prevensuic recomiendan buscar compañía y ayuda sanitaria, evitar el alcohol y las drogas y alejarse de situaciones en las que pueda hacerse daño.

2. Preparar un plan de seguridad personal

La app incorpora un plan de seguridad que permite organizar recursos de apoyo. Este plan ayuda a reconocer señales de alerta propias e identificar personas, lugares y acciones a los que recurrir durante una crisis. Conviene prepararlo con el apoyo de profesionales sanitarios y personas de confianza.

3. Tener presentes los vínculos y las razones para vivir

Entre las funciones personalizables de la aplicación figuran un apartado de razones para vivir y un álbum de fotos de personas, lugares o experiencias que cada usuario aprecia. Estos recursos permiten reunir recordatorios personales que pueden servir de apoyo en momentos difíciles.

4. Saber acompañar a otra persona

Para familiares y allegados, Prevensuic recoge recomendaciones antes y después de un intento de suicidio. Hablar con claridad, escuchar sin juzgar y facilitar ayuda profesional son pautas centrales. Preguntar por las ideas suicidas no induce a actuar; conviene evitar minimizar el sufrimiento o prometer que la situación se mantendrá en secreto.

5. Consultar información para profesionales sanitarios

La aplicación ofrece contenidos diferenciados para Atención Primaria, Salud Mental y emergencias, con documentación, escalas de evaluación y recomendaciones de seguridad. Este apartado está dirigido a profesionales que necesitan recursos para la prevención y el abordaje del riesgo suicida.

Recursos para personas con ideas suicidas " Qué es un plan de seguridad " Orientaciones de la OMS

"El objetivo no es otro que concienciar a la ciudadanía de que todos somos agentes de prevención y que, si bien el suicidio no es culpa de nadie, su prevención es responsabilidad de todos", señala Andoni Anseán, presidente de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio.

"Si necesitas ayuda o te preocupa alguien, puedes llamar al 024, un servicio gratuito y confidencial disponible las 24 horas, todos los días del año. Ante una emergencia vital inminente, llama al 112".

Un programa de prevención con varios destinatarios

Además de la aplicación, la web www.prevensuic.org ofrece recursos para personas con ideas suicidas, sus familiares y allegados, profesionales sanitarios y quienes han perdido a un ser

querido por suicidio. El programa se articula en cuatro ejes: sensibilización, formación de profesionales, desarrollo de herramientas de prevención y ayuda a la postvención.

Más información

www.mediaset.es/12meses " www.fsme.es " www.prevensuic.org

Acerca de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio

La Fundación Española para la Prevención del Suicidio nació en 2014 como una entidad dedicada específicamente a prevenir y reducir la conducta suicida en España. Desde entonces ha formado a más de 11.000 profesionales y ha colaborado como secretaría técnica en la elaboración o seguimiento de planes y protocolos de prevención de Galicia, País Vasco, Extremadura, Illes Balears y Navarra.

La Fundación creó el Observatorio del Suicidio en España, que desde 2015 analiza y divulga anualmente las estadísticas oficiales; desarrolla el programa Hablar es prevenir y promueve formación especializada para profesionales sanitarios, educativos, sociales y de emergencias. Es también responsable de guías, manuales y publicaciones de referencia sobre prevención, intervención, comunicación y duelo por suicidio, y participa junto a la Universidad Pablo de Olavide en el Máster de Formación Permanente en Prevención del Suicidio.

Entre sus iniciativas figura asimismo la creación de la Sociedad Española de Suicidología y la organización y participación en encuentros científicos, institucionales y divulgativos destinados a situar la prevención del suicidio entre las prioridades sanitarias y sociales.

Vídeos

https://www.youtube.com/watch?v=Ppq_baeunHM

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/308594-prevensuic-una-app-gratuita-para-prevenir-el-suicidio.htm