

PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN MI COMUNIDAD



PERÚ

Ministerio
de Salud



terre des hommes
suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE



Siempre
con el pueblo

CRÉDITOS

PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN MI COMUNIDAD

Ministerio de Salud (MINSA)
Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública –
Dirección de Salud Mental (DGIESP – DSAME)

Responsable de la elaboración:
Psic. María del Pilar Luna Ríos (DGIESP-DSAME)

Equipo Técnico revisor DGIESP-DSAME:

Lic. Rita Uribe Obando
Psic. Luz Aragonés Alosilla
Med. Psíqu. Vanessa Herrera López
Med. Psíqu. Margarita Yamile Pinao Suarez
Med. Psíqu. Carlos Arbel Bromley Coloma
Psic. Gladys Zoraida Champi Jalixto
Med. Psíqu. July Caballero Peralta

Revisor Internacional: Dr. Nefi Jacob Campos -Unión Nacional para la
Prevención del Suicidio, México (UNO S.O.S)

Representante de los familiares de la Asociación A.L.V.A.R.O Líderes
Voluntarios, Amor Respeto, Optimismo: Gabriela Rodríguez Del Águila

Primera edición virtual: Abril 2022
Versión digital disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5689.pdf>

© Ministerio de Salud.
Av. Salaverry N° 801, Lima 11, Perú
Central del Minsa: 315-6600
<https://www.gob.pe/minsa>

© Terre des Hommes Suisse
Daniel A. Carrión N° 866. 1er. Piso, Lima 17, Perú
Telef. (511) 463-1911
<http://terredeshommesuisse.org.pe/>

Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción de este material por cualquier medio, total o
parcialmente, sin permiso del Ministerio de Salud.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2022-00373

Catalogación hecha por la Biblioteca del Ministerio de Salud

Pautas para la prevención del suicidio en mi comunidad / Ministerio de Salud.
Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección
de Salud Mental - Lima: Ministerio de Salud; 2022.
27 p. ilus.

SALUD MENTAL / ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD / SUICIDIO /
CORONAVIRUS / IMPACTO PSICOSOCIAL / PANDEMIAS / PARTICIPACIÓN
DE LA COMUNIDAD



Esta publicación se ha realizado gracias a la colaboración de
Terres des Hommes Suisse.

Coordinación editorial: Carmen Barrantes Takata
Coordinadora de Comunicaciones e Incidencia, América Latina.

Edición: María Isabel Merino Gómez

Diseño y diagramación: Christian Espinoza



Ministro de Salud

Jorge Antonio López Peña

Viceministro (e) de Salud Pública

Joel Candia Briceño

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

Augusto Magno Tarazona Fernández

Secretaria General

María Elena Juscamaíta Arangüena

**Director de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en
Salud Pública**

Alexis Manuel Holguín Ruíz

Director de la Dirección de Salud Mental

Yuri Licinio Cutipé Cárdenas



CONTENIDO

1. Introducción	6
2. Factores de riesgo de suicidio	7
3. Factores protectores para contrarrestar los riesgos	8
4. ¿Qué señales nos deben alertar?	10
5. ¿A quiénes prestar especial apoyo?	12
6. Mitos sobre el suicidio	14
7. ¿Cómo apoyar a quién muestra conducta suicida?	16
8. Estrategias preventivas en caso de intento de suicidio	19
8.1 Si un familiar ha intentado suicidarse	19
8.2 Si una amiga o amigo ha intentado suicidarse	21
8.3 Si tienes pensamientos suicidas	22
9. ¿Dónde pedir ayuda?	26
Bibliografía	27

1. INTRODUCCIÓN

La pandemia del coronavirus ha provocado un gran impacto en la salud mental, especialmente entre niños y jóvenes. Este periodo de pandemia ha involucrado distanciamiento o pérdida de los seres queridos, dificultades económicas, cambios drásticos en las rutinas, en las formas de relacionarse con los demás y un clima de incertidumbre y preocupación. Esta situación puede aumentar el riesgo suicida. Por lo que brindamos las pautas para identificar y prevenir las conductas suicidas



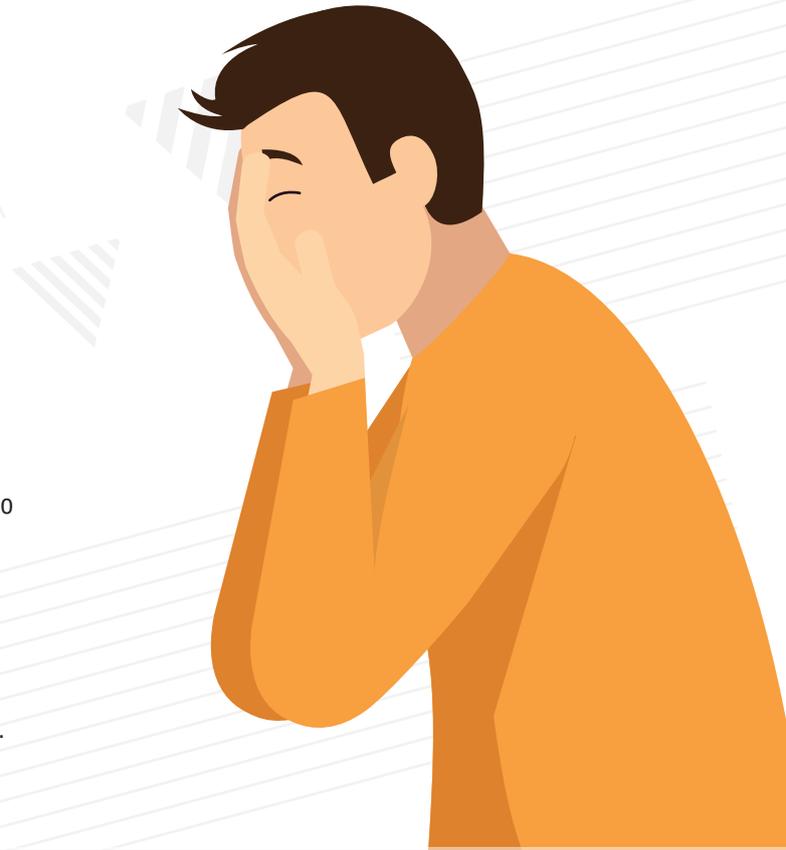
2. FACTORES DE RIESGO

DE SUICIDIO

- Antecedentes familiares de suicidio.
- Violencia familiar y/o en el entorno social.
- Conducta suicida previa.
- Enfermedad, discapacidad o dolor crónico.
- Trastornos mentales previos y consumo de drogas y alcohol.

Otros factores de riesgo en tiempos de la COVID 19

- Pensamientos negativos o pesimistas sobre el futuro.
- Desesperanza por pérdida de trabajo, disminución de los ingresos o inestabilidad económica.
- Duelo por pérdida de ser querido.
- Dificultades académicas o para continuar estudios.
- Falta de apoyo social.
- Adicciones como la ludopatía y ciberadicción.
- Menor posibilidad de realizar actividades recreativas y placenteras.



3. FACTORES PROTECTORES PARA CONTRARRESTAR LOS RIESGOS

a) Sólidas relaciones personales: aumentan la capacidad de recuperación individual, amortiguando la repercusión de factores externos estresantes.

b) Cohesión social: incentiva el sentido de pertenencia a una causa o interés común; ayuda a desarrollar sentimientos de seguridad, compartir valores, y fomentar relaciones personales estrechas y duraderas.

c) Creencias religiosas o espirituales: dan sentido y propósito en la vida.

d) Prácticas positivas de afrontamiento y bienestar: son técnicas para evitar o disminuir conflictos, relajarnos, analizar la situación desde diferentes perspectivas, confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades, reconocer nuestros límites y pedir ayuda, entre otras.



e) La estabilidad emocional y el optimismo: ayudan a hacer frente a las dificultades de la vida: una buena autoestima, competencia personal, capacidad de resolver problemas y capacidad para buscar ayuda.

f) Modos de vida saludable: Ayudan a tener un manejo eficaz del estrés y generar relaciones sociales sanas. Implica tener hábitos adecuados de actividad física, buena alimentación, sueño adecuado y ser consciente de los efectos del alcohol y las drogas en la salud, entre otros.

g) Redes de apoyo y recursos de la comunidad: Ofrecen soporte y orientación. Podemos reconocer a los grupos de líderes en salud mental comunitaria, la iglesia, clubes deportivos, comedores populares, centro de desarrollo juvenil, vaso de leche entre otros. Asimismo, los Centros de Salud Mental Comunitaria y la Red que los articula.



4. ¿QUÉ SEÑALES NOS DEBEN ALERTAR?

Muestra cambios radicales en su comportamiento:

- Alteraciones en el comer y el sueño: duerme demasiado o muy poco.
- Pierde el interés en sus aficiones, sus estudios o su trabajo.
- Descuida su apariencia personal.
- Se aísla y se aleja de sus familiares y amigos. y/o actividades sociales.
- Se observa un aumento en el consumo de bebidas alcohólicas o de drogas.
- Dificultad para comunicar lo que siente.
- Regala posesiones preciadas.
- Experimenta formas de hacerse daño.
- Se despide de los seres queridos o habla como que ya no estará más presente.
- No responde a los comentarios positivos.
- Altas y bajas en el estado de ánimo, en la conducta y el carácter.

Muchas veces manifiesta:

- Sentirse desanimado y solo.
- Ser una carga para otros (amigos, familia, etc.) o que es el responsable de todo lo malo que sucede.
- No tener razones para vivir. Hace comentarios como: “No seré un problema por mucho tiempo”.
- Que su sufrimiento es muy grande y que ya no puede con él.
- Querer suicidarse.



En cuanto a sus pensamientos, tiene dificultad para:

- Pensar claramente.
- Ver alternativas y tomar decisiones.
- Escapar de los pensamientos negativos.
- Controlar la situación
- Imaginar un futuro sin sufrimiento.
- Piensa constantemente en la muerte como un medio para no sufrir.
- Y/o tiene ideas definidas sobre cómo quitarse la vida (plan).

En cuanto a sus emociones y sentimientos:

- Expresan sentimientos negativos: Como impotencia, inutilidad, fracaso.
- Se sienten incapaces de:
 - Superar el dolor
 - Escapar de la tristeza.
 - Valorarse a sí mismas.
 - Encontrar a alguien que les preste atención.



5. ¿A QUIÉNES PRESTAR ESPECIAL APOYO?

Personas con dificultades económicas:

- La pérdida del trabajo y la recesión económica son factores de riesgo, podrían sentirse vulnerables, retraerse y vivenciar angustia.
- Poner especial atención en hombres de mediana edad y jefes de hogar, que podrían sentir impotencia al no llevar el sustento a su familia.

Jóvenes y adolescentes:

El contexto de la COVID-19 ha llevado a reducir el contacto con amigos, deporte, colegio, centros de apoyo a la salud mental, etc. También, aumento de la frustración consigo mismos y sus cercanos. Tener especial cuidado con quienes:

- Interrumpan sus estudios
- Se aíslen en exceso.
- Tienen antecedentes de autolesiones.
- Y aquellos que han tenido pérdidas múltiples y están en duelo.

Personas que sufren violencia:

- Se han visto más perjudicadas en el contexto de la pandemia.
- Frente a un caso, llama a la línea 100 del MIMP.



Personas con trastornos mentales preexistentes:

- Es necesario mantener el tratamiento farmacológico habitual, cuidando dosis y horarios. También deben continuar con la psicoterapia, que puede ser por video llamada.

Personas con discapacidad, enfermedades o dolor crónico:

La enfermedad a largo plazo y el dolor crónico pueden afectar la calidad de vida. Los síntomas dolorosos y desagradables crean aislamiento, frustración, incertidumbre y otros obstáculos emocionales, que los hacen vulnerables y predisponen a los trastornos de la salud mental y la ideación suicida.

Sobrevivientes de la COVID 19:

Muchos de ellos presentan ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático e incluso ideación suicida.



6. MITOS SOBRE EL SUICIDIO

MITO

REALIDAD

Preguntar sobre suicidio es peligroso ya que puede provocarlo.

Al contrario. Los estudios indican que hablar sobre el suicidio con una persona que está en riesgo, en vez de incitarle o “darle ideas” de hacerlo, suele ayudarlo a sentirse mejor y reducir el riesgo.

Quien amenaza con suicidarse no va a cometer un acto suicida.

Cualquier aviso o amenaza supone un riesgo y debe tomarse en serio. Por ello es aconsejable tratar el tema.

Algunos intentos son para llamar la atención.

Los intentos de suicidio son factores de riesgo muy importantes. Cualquier intento debe tomarse en serio y es recomendable buscar ayuda de un profesional de la salud.

Los suicidios son repentinos, no dan aviso.

La mayoría de los suicidios fueron precedidos por señales de advertencia conductual o verbal.

MITO

La persona que piensa o intenta suicidarse está determinada a morir.

Una persona que intentó suicidarse lo hará toda la vida.

Sólo se suicidan personas con trastornos mentales.

Solo las personas con problemas graves se suicidan.

Solo los especialistas pueden ayudar a una persona con riesgo suicida.

REALIDAD

Las personas con ideación suicida tienden a tener ideas ambivalentes sobre la vida y muerte. Lo que intentan es detener el dolor que les provoca la percepción de sus conflictos.

El riesgo suicida tiende a ser de corto plazo, aun cuando las ideas puedan regresar, éstas no permanecen.

Si bien un trastorno de salud mental aumenta el riesgo, no todas las personas en riesgo de suicidio lo tienen.

Situaciones muy diversas pueden llevar a una persona a plantearse el suicidio. La falta aparente de problemas no debe hacernos pensar que no hay riesgo.

Cualquiera puede ayudar en la prevención: mostrando interés, cercanía y comprensión, además de motivar a la persona a pedir ayuda profesional

Fuente: Adaptación de Ministerio de Sanidad de Chile (2021). Guía de Prevención del Suicidio en tiempos de COVID-19. Ministerio de Sanidad de Chile Santiago de Chile, MINSAL

7. ¿CÓMO APOYAR A QUIEN MUESTRA

CONDUCTA SUICIDA?

Ante señales de alerta: observa, escucha y conecta:

• Observa:

- Identifica riesgos en la zona en la cual se encuentra la persona
- Mantente atento a las señales de alerta.

• Escucha:

- Auténtica y empáticamente.
- No juzgues ni reproches su manera de pensar o actuar.
- Considera las amenazas en serio, no critiques, no discutas, no seas sarcástico, desafiante, ni minimices sus ideas.
- Utiliza frases amables y mantén una conducta de respeto (por ejemplo: “Me gustaría que me dieras una oportunidad para ayudarte”).
- Mantén la calma.
- Háblale de su idea de suicidio abiertamente y sin temor, esto no aumenta el riesgo de desencadenar el acto.
- Pregúntale sobre los motivos que tiene para acabar con su vida.
- Dale apoyo emocional y alternativas de solución.
- Comprende que está atravesando por un momento difícil.



• **Conecta a la persona con sus recursos:**

- Personales (autoestima, autovaloración, logros, etc.).
- Familiares y amicales (personas de confianza).
- Servicios de apoyo disponibles (establecimientos de salud, DEMUNA, Centro de Emergencia Mujer y otros).
- Redes de apoyo de su comunidad (vaso de leche, comedor popular, organizaciones, y otros.)

Apoya solidariamente:

- Mantén siempre la comunicación y preocupación por tus seres queridos y cercanos, en especial con personas que viven solas o puedan estar sufriendo por el aislamiento.
- Comunícate con las personas que viven solas. Habla a través de la ventana, deja unas notas bajo la puerta, o una llamada telefónica, para dar un poderoso mensaje de esperanza.
- Presta especial atención a los cambios en la rutina, comportamientos no habituales y de riesgo.

Acompaña e involucra a familiares y amistades:

- No dejes sola a la persona en riesgo.
- Informa a su entorno cercano sobre la situación y la importancia de darle apoyo.
- Procura el contacto presencial o virtual, trata de acercarlo a personas significativas.
- Mantén contacto emocional cálido, sin ser invasivo atiende las posibles señales de alerta, transmite esperanza frente al tratamiento y evita conflictos innecesarios.



Cuida y limita el acceso a objetos y medios que puedan causar daño:

- Retira de su entorno todo material que pueda ser utilizado con finalidad suicida.
- El consumo de medicamentos es uno de los medios más utilizados en los intentos suicidas. Controla su acceso. Asegura que no tome una dosis mayor que la indicada por el médico.

¿Qué hacer después de una hospitalización?

- Apoya para que continúe su tratamiento, en especial luego de una hospitalización por riesgo de suicidio.
- Contacta con el equipo de salud tratante para recibir indicaciones de cómo continuar las atenciones durante el periodo de pandemia.

¿Porque es importante continuar con el tratamiento?

- Los suicidios pueden ocurrir en una fase de mejoría. Aun cuando los pensamientos de muerte no son permanentes y las personas pueden recuperarse, es posible que el riesgo reaparezca en algunos casos. Apoya para que continúe su proceso de recuperación, sin limitar las posibilidades de crecimiento de la persona.



8. ESTRATEGIAS PREVENTIVAS EN CASO

DE INTENTO DE SUICIDIO

8.1 Si un familiar ha intentado suicidarse

- **Primer objetivo:**

- Resolver la crisis, estabilizar a la persona (ver pasos página 12-13).
- Ponerse en contacto con las líneas de ayuda (113 Opción. 5) o su centro de salud más cercano.
- Recibir indicaciones de cuáles son los siguientes pasos, así como conocer los recursos a su alcance (personas, organizaciones o servicios de salud que puedan dar asistencia).
- Es fundamental facilitar toda la información que se considere relevante:
 - El tratamiento farmacológico y psicoterapéutico de la persona, si lo tuviera.
 - Posibles antecedentes familiares de suicidio.
 - Si tiene un acta de consentimiento informado.
- En el caso de un tratamiento involuntario, se debe realizar respetando los derechos fundamentales de la persona, en concordancia con la normativa vigente.



• Segundo objetivo:

En los seis primeros meses posteriores a un intento de suicidio, el riesgo de recaída es mayor, por tanto, debemos tomar precauciones:

- Colabora en la elaboración de un plan de seguridad.
- Trabaja en las fortalezas de tu familiar para incentivar su estabilidad.
- Favorece la comunicación con lo demás familiares y amistades.
- Ayúdalo/a a tomar decisiones y contribuye a que no las tome precipitadamente.
- No le subestimes, evita tratarle como incapaz.
- Ten un estricto control de los fármacos, evita el fácil acceso a ellos.
- Ten en cuenta que, a pesar de la mejoría aparente, el riesgo de volver a cometer el acto suicida es mayor en los 3 primeros meses.
- Conoce los motivos que le llevan a actuar así y muéstrale otras alternativas de solución de sus problemas.
- Estate atento a las señales de alerta y evolución de la mejoría.
- Comparte las tareas de cuidado.



8.2 Si una amiga o amigo ha intentado suicidarse

Estas son algunas de las principales recomendaciones a seguir:

- Exprésale tu preocupación, muéstrate dispuesto a escucharle y trata de tranquilizarlo/a.
- Háblale clara y abiertamente sobre el suicidio.
- Deja que la persona exprese sus sentimientos.
- Se amable y facilita que hable abiertamente de sus problemas.
- Acepta sus sentimientos, no juzgues ni cuestiones si el suicidio es o no correcto.
- No opines sobre el valor de la vida.
- Retira o controla todos los elementos que puedan suponer un riesgo y aleja a la persona de lugares peligrosos,
- No desafíes a la persona a que lo haga.
- No prometas confidencialidad, busca apoyo para ayudarle.
- Explícale que hay alternativas disponibles, y que es bueno buscar ayuda.
- Trata de involucrar a otras personas significativas que puedan contribuir a superar esta situación familiar, amigos y profesionales.
- Comparte las tareas de cuidado, con la familia o amigos.
- Ponte en contacto con profesionales de la salud, llama a las líneas de ayuda 113 - opción 5 o acude al establecimiento de salud más cercano.
- Ten en cuenta que los profesionales son necesarios.



8.3 Si tienes pensamientos suicidas

Son muchas las emociones y sentimientos que puedes sentir tras un intento de suicidio: enfado, humillación, vergüenza. Esto es lógico y normal, debes saber que puedes recuperarte, ten en cuenta lo siguiente:

No estás solo, busca ayuda:

- Busca un amigo, un familiar o ponte en contacto con un profesional de salud y cuéntale tus inquietudes.
- Tus pensamientos suicidas suelen estar relacionados con problemas que tienen solución, no los mantengas en secreto; busca a alguien con quien hablarlos.
- Si no se te ocurre alguna solución, no significa que no exista, sino que por ahora, no eres capaz de verla. Busca ayuda, hay tratamientos que te facilitarán encontrar un camino.

Las crisis de suicidio suelen ser pasajeras:

- Aunque ahora sientas que tu sufrimiento no va a terminar, es importante que reconozcas que las crisis no son permanentes.



Para combatir los pensamientos suicidas:

- Recuerda no actuar de forma impulsiva, con el tiempo, estos pensamientos desaparecerán, pide ayuda.
- Lo más importante es abrirse a los demás y comunicar tus pensamientos a alguien en quien confíes.
- Distánciate de aquello que pueda suponerte un peligro.
- Evita el consumo de alcohol, drogas u otras sustancias.
- Evita hacer cosas que no te salen bien o encuentras difíciles, para no acumular sensaciones de fracaso o ineptitud.
- Intenta mantenerte ocupado. Participa en actividades culturales, deportivas o de ocio.
- Planifica actividades, escríbelas y ponlas en un lugar visible. Incluye al menos dos actividades diarias que te gusten y realízalas por más de media hora cada una.
- Procura relacionarte con otras personas y tener amigas y amigos.
- Cuida tu salud física, vigila tu alimentación y realiza actividad física sencilla.
- Si te atienden por una enfermedad de salud mental, comunica tus pensamientos al profesional que te trata.

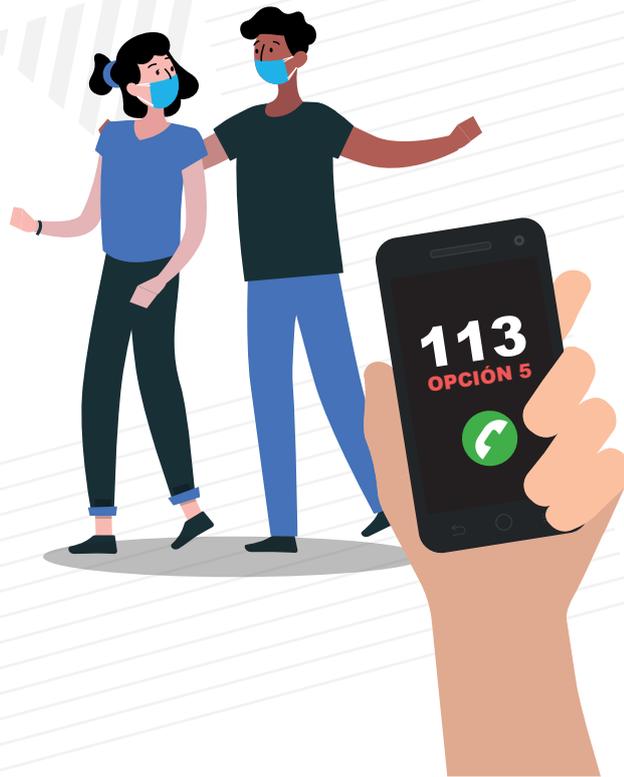


Si estás pensando en hacer un acto suicida, ¡BUSCA AYUDA!

- Ten a la mano una lista a amistades y familiares o profesionales que te puedan escuchar.
- En caso de autolesionarte o sentir deseo de hacerlo, dirígete al establecimiento de salud más cercano o al servicio de emergencia de un hospital.
- Ten a mano un listado de servicios de salud que atiendan 24 horas.

Luego de tu alta médica:

- Pide una cita con un profesional de salud mental, que te informen con detalle sobre lo que te ha ocurrido y que te expliquen con claridad los pasos a seguir en tu tratamiento.
- Crea un plan de seguridad para la prevención del suicidio, con el que te sientas cómodo/a y lo entiendas. Síguelo paso a paso.
- Pide información sobre recursos y asociaciones donde puedan darte orientación y apoyo.
- Si sigues teniendo pensamientos suicidas, debes comunicárselo a una persona en quien confíes y buscar ayuda profesional.
- Es muy importante que seas lo más sincero/a posible. Sigue las indicaciones y acepta la ayuda que puedan darte.



Otras acciones para facilitar tu recuperación:

- Busca un aliado/a en quien confíes.

- Cuenta con una persona en quien confiar es clave, sobre todo si vuelves a tener pensamientos suicidas.
- Puede ser un familiar o amigo. Mantenerlo informado sobre tus pensamientos, deseos y sentimientos, ayudara en tu recuperación y a prevenir otro intento de suicidio.
- Es fundamental que seas lo más sincero/a posible.

- Desarrolla una rutina.

- Pon un horario para las comidas, horas de sueño, la actividad física, con el tiempo, se normalizara tu rutina.

- Dedícate a tus aficiones y pasatiempos.

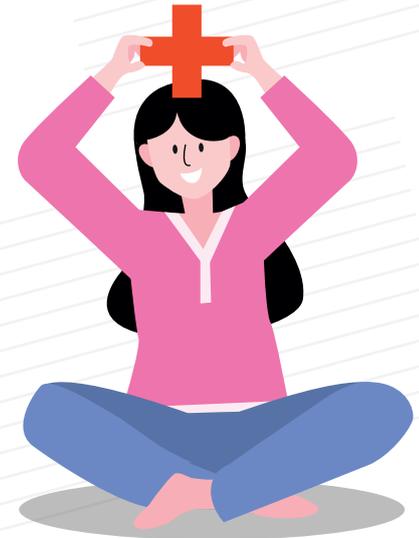
- Es importante realizar actividades que te gustan, entretienen y te hacen sentir bien.
- Es una buena manera de ayudarte a enfrentar momentos difíciles, mejor aún si las compartes y practicas acompañado/a.

- Identifica la causa o comienzo de esos pensamientos.

- Puede que sea una fecha, un objeto, procura reducir el efecto de estos eventos o circunstancias al mínimo y trata de evitarlos o responder ante ellos de una forma diferente.
- Si le cuentas a tu aliado/a estas circunstancias, podrá apoyarte.

- Deshazte de todos los objetos que puedan resultarte peligrosos.

- Tu aliado puede colaborar y guardar estos objetos. Por ejemplo, si tomas medicamentos quédate solo con los necesarios.



9. ¿DÓNDE PEDIR AYUDA?

Mantén estos contactos de auxilio visibles:

- **Ministerio de Salud: Línea 113 opción 5**

Brinda orientación y consejería gratuita en salud mental. A través de ella recibirás apoyo y soporte emocional las 24 horas del día.

- **Centros de Salud Mental Comunitaria del Ministerio de Salud (MINS)**

Brindan atención especializada en salud mental a nivel nacional.

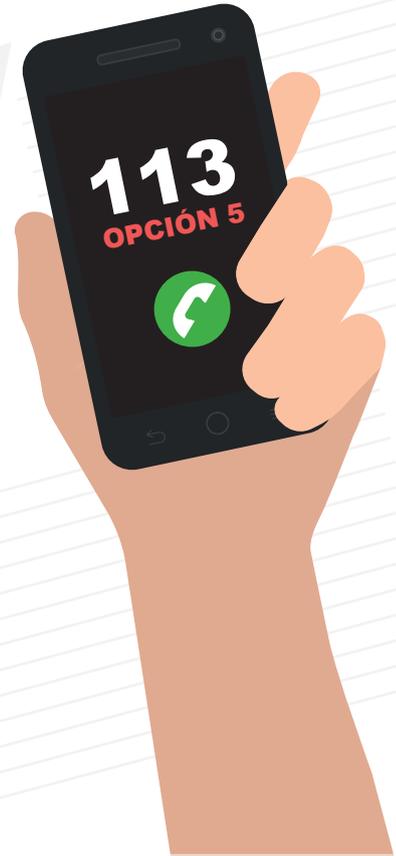
Para mayor información ingrese a la página web:

<https://www.gob.pe/10942-conocer-centros-de-salud-mental-comunitaria-en-el-peru>



- **Teléfono ANAR Perú: 0800-2-2210**

Línea confidencial y gratuita. Brinda orientación psicológica, escucha y ayuda social y legal a niñas, niños y adolescentes.



BIBLIOGRAFÍA

Jiménez Pietropaolo, Javier, Silvia Martín Ulloa, Teresa Pacheco Tabuena y Paloma Santiago García (2014).

Guía de Autoayuda. Prevención del Suicidio ¿Qué puedo hacer?

Comunidad de Madrid, Consejería de Sanidad y Dirección General de Coordinación de Asistencia Sanitaria

Ministerio de Sanidad de Chile (2021).

Guía de Prevención del Suicidio en tiempos de COVID-19.

Ministerio de Sanidad de Chile, Santiago de Chile, MINSAL

Ministerio de Salud del Perú. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental (2020).

Guía de bolsillo primeros auxilios psicológicos.

Lima: Ministerio de Salud.

Organización Panamericana de la Salud (2020).

Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19.

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52571>

Colegio de Psicólogos de Aragón (2010).

Guía informativa para la detección y prevención del suicidio Conceptos y orientaciones para la ciudadanía, familiares y afectados/as.

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52571>



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE