

La AFDMD reitera que todas las actividades que realiza se llevan a cabo con **respeto a la legalidad**, defendiendo desde 1984 el derecho de toda persona a decidir con libertad sobre el final de su vida mediante la reivindicación del reconocimiento legal de este derecho.

Desde 1993 DMD ofrece a las personas asociadas atención personalizada: un **espacio de reflexión para el afrontamiento del proceso de morir y de información sobre decisiones a tomar al final de la vida**.

Al igual que otras asociaciones pertenecientes a la Federación Mundial pro Muerte Digna ([www.worldtd.net](http://www.worldtd.net)), la AFDMD pone a disposición de las personas asociadas que lo soliciten una **Guía de Muerte Voluntaria**.

Para DMD, la muerte voluntaria, no es un acto irreflexivo que obedece a un impulso o a una situación social, económica o emocional desesperada, sino una opción meditada que una persona adulta toma en libertad, considerando seriamente las causas que le llevan a tomar esta decisión y las consecuencias de la misma. El objetivo es **una muerte digna y responsable**, en las mejores condiciones posibles, como opción personal fruto de la libertad que toda persona tiene a disponer de su vida. Antes de considerar el suicidio se deben agotar todos los recursos disponibles para mejorar la calidad de vida, entre ellos los cuidados paliativos.

¡Atención! Sentirse deprimido no constituye un buen motivo para quitarse la vida. Si te encuentras triste, insatisfecho/a con una vida que sientes que está vacía, aburrida, sin energía y sin esperanzas de que tu situación mejore, quizás estés sufriendo esta enfermedad que se puede tratar. Aunque en estos momentos no te encuentres bien, tu estado puede mejorar. Muchas personas con un trastorno mental que piensan en el suicidio no tienen un deseo claro e inequívoco de morir, sino de evitar la pena y la angustia que les oprime, pero ese sufrimiento puede ser pasajero y, de hecho, muchas personas se alegran de estar vivas cuando mejoran.

¡La muerte no es la solución! Busca ayuda profesional, habla con tu familia, tus amistades o establece contacto con los recursos de prevención que existen para tal fin como la Asociación La Barandilla o el Teléfono de la Esperanza, entre otros.