

Fundación Cruz Roja Española pone el foco en la prevención del suicidio como un reto colectivo

- La cuarta de sus #ConversacionesHumanitarias, abordó la prevención del suicidio desde un espacio seguro.
- El suicidio continúa siendo la segunda causa de muerte por factores externos en nuestro país, afectando anualmente a más de 4.000 personas, según datos de 2023 del INE.
- Tanto Dolors López como Meri Gomez compartieron que la escucha, las redes de apoyo y la visibilización son claves para recordar que el suicidio se puede prevenir y que nadie debe enfrentarse a la soledad en silencio.

Madrid, 16 de septiembre de 2025. La Fundación Cruz Roja Española organizó ayer **15 de septiembre**, en el marco de *Septiembre Amarillo*, dedicado a visibilizar la importancia de hablar y actuar frente al suicidio, la cuarta edición de su ciclo **#ConversacionesHumanitarias** bajo el título **“Vivir para contar: una conversación para seguir adelante”**.

La sesión, retransmitida en directo en Instagram Live a través de la cuenta de Meri Gomez @merigopsico y de @fundacioncruzrojaesp, fue conducida por la psicóloga y divulgadora **Meri Gómez** y contó con la participación de **Dolors López**, formadora en prevención del suicidio y autora del libro *Te nombro*.

Romper el tabú

La conversación subrayó la importancia de que diferentes ámbitos de la sociedad, desde los medios de comunicación y la educación hasta la comunidad, se impliquen en la detección temprana y el acompañamiento de las personas en riesgo. **Romper el silencio y los mitos que rodean al suicidio resulta esencial**, ya que, como recordaron las expertas, “hablar con rigor y adecuadamente salva vidas” y permite comprender el suicidio como “una respuesta permanente a un sufrimiento temporal”, lo que abre la puerta a la prevención.

En este sentido, se destacó el papel de los medios de comunicación, llamados a informar con responsabilidad y sin caer en enfoques morbosos o sensacionalistas, así como el del ámbito educativo, clave para detectar señales de riesgo de forma temprana. Contar con protocolos claros en colegios e institutos, formar al profesorado y fomentar un clima de confianza donde los adolescentes se sientan escuchados puede marcar la diferencia a la hora de identificar cambios de conducta, expresiones de desesperanza o señales de aislamiento.

El encuentro puso en **valor la fuerza de la comunidad y de las redes de apoyo**, recordando que no se trata de tener todas las respuestas, sino de estar presentes. “Si alguien pide atención, es porque necesita atención. No tenemos que tener todas las respuestas, pero sí estar presentes”, afirmó Dolors López.

Un reto colectivo que comienza en nuestro entorno

El suicidio es la **segunda causa de muerte externa en España** y afecta cada año a miles de familias. Solo en 2023 se registraron **4.116 muertes**, según datos oficiales del INE.

Desde la Fundación Cruz Roja Española, se hace un llamamiento a **visibilizar este problema como una responsabilidad compartida**, que requiere la implicación de instituciones, comunidades, medios de comunicación y ciudadanía.

“**Escuchar salva vidas**” fue la premisa de esta conversación, que dejó un mensaje esperanzador: el suicidio **se puede prevenir** si la sociedad ofrece redes de apoyo, espacios de diálogo y acompañamiento humano.

La conclusión compartida fue clara: la prevención del suicidio es un reto colectivo que exige visibilización, acompañamiento y la construcción de entornos seguros donde nadie se sienta solo.

En su mensaje final, Dolors nos recordó la importancia de hacer que la gente en nuestro entorno se sienta querida, protegida y valorada. Ese apoyo social, según la OMS es el factor de protección más grande.

Sobre el ciclo #ConversacionesHumanitarias

El ciclo **#ConversacionesHumanitarias** generadoras de Talento es una iniciativa de la Fundación Cruz Roja Española que crea espacios de reflexión y sensibilización en torno a los grandes desafíos sociales, siempre desde un enfoque positivo, humano y transformador.

Cruz Roja: atención en directo y recursos disponibles

Durante el directo, psicólogas del área de conocimiento de Salud de Cruz Roja Española estuvieron atendiendo en tiempo real a las personas que participaron con sus comentarios, ofreciendo un espacio de escucha y poniendo a disposición información práctica y recursos de apoyo. Esta acción forma parte del compromiso de la organización con la prevención del suicidio y el cuidado de la salud emocional.

Se recordó la importancia de recurrir al apoyo profesional y que se puede **llamar de forma gratuita y confidencial al 024**, la Línea de Atención a la Conducta Suicida del Ministerio de Sanidad, disponible 24/7. También se puede contactar con **Cruz Roja Te Escucha al 900 107 917**.

Puedes volver a ver la conversación completa [aquí](#)

Para más información: www.fundacioncruzroja.es

Sobre Fundación Cruz Roja Española

La Fundación Cruz Roja Española se constituyó en 1993 con el fin de ayudar a Cruz Roja Española a realizar su misión. En 2023 ha comenzado una nueva etapa con el propósito de impulsar en la sociedad Pensamiento Humanitario que contribuya a cambiar mentalidades. A través de su ciclo “Conversaciones Humanitarias” crea espacios de conocimiento y profundización sobre las distintas tendencias centrando la reflexión y el análisis en cómo afectan a las personas y a las comunidades, especialmente a aquellas que están en situación de vulnerabilidad o en riesgo de caer en ella.

La Presidencia de Honor de la Fundación la ostentan SS.MM los Reyes de España. Y actualmente, el patronato lo conforman la presidenta de Cruz Roja Española, María del Mar Pageo como presidenta de la Fundación; Therese Jamaa como vicepresidenta de la Fundación; el Banco de España; la Organización Nacional de Ciegos Españoles; el Banco Santander; la Fundación Iberdrola España; el BBVA; la Fundación Vodafone España y Emilio Butragueño.

Sobre Cruz Roja Española

Cruz Roja Española pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda llegue a todas las personas que lo necesitan, en cualquier lugar y en el momento oportuno. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 231.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,6 millones de personas en los ámbitos nacional e internacional. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española ha puesto en marcha un Plan de Respuesta para hacer frente a los efectos de la DANA, con una ejecución continuada en los próximos tres años que tiene como objetivo principal contribuir a la recuperación, la construcción de resiliencia y el bienestar físico, emocional y social de las personas y comunidades afectadas. El plan, con el que se pretende llegar a unas 100.000 personas, se está ejecutando en tres fases: la primera, ya realizada, de respuesta inmediata; una segunda vinculada a la recuperación para la vuelta a la normalidad, y una tercera de fortalecimiento y resiliencia para asegurar que las comunidades y las personas sean más fuertes y estén preparadas ante posibles eventos futuros de emergencias o catástrofes.

Cruz Roja Española continúa su trabajo contra todas las formas de vulnerabilidad, adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, presente en 191 países. Actúa siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.