

Fundación Cruz Roja Española abre un espacio seguro para hablar de suicidio y salud mental en la cuarta de sus #ConversacionesHumanitarias

- Fundación Cruz Roja Española reflexiona sobre el suicidio, la segunda causa de muerte externa en España y una de las principales causas de mortalidad en el mundo según la Organización Mundial de la Salud. En 2023, en España hubo 4.116 suicidios.
- Bajo el título “Vivir para contar: una conversación para seguir adelante”, Fundación Cruz Roja Española celebrará en directo por Instagram una nueva edición de su ciclo #ConversacionesHumanitarias, centrada en la prevención del suicidio.
- El encuentro tendrá lugar el 15 de septiembre, un mes que se ha consolidado como clave para visibilizar la prevención del suicidio. Este encuentro on-line se engloba dentro de la campaña "En Prevención del Suicidio, escuchamos, pero también actuamos" de Cruz Roja Española para el Día Mundial para la Prevención del Suicidio que se celebra el 10 de septiembre.

Madrid, 9 de septiembre de 2025. El suicidio es la segunda causa de muerte externa en nuestro país, solo por detrás de las caídas accidentales. En el año 2023, hubo 4.116 suicidios en España. En este contexto, Fundación Cruz Roja Española celebra el próximo 15 de septiembre a las 16:00 h una nueva edición de su ciclo #ConversacionesHumanitarias generadoras de talento con un tema tan urgente como necesario: la prevención del suicidio.

El encuentro, bajo el título ‘Vivir para contar: una conversación para seguir adelante’, se enmarca en el mes de ‘Septiembre Amarillo’, dedicado a visibilizar la importancia de hablar y actuar frente al suicidio, en torno al Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se celebra mañana 10 de septiembre.

El evento, que facilitará **Meri Gómez**, psicóloga especializada en bienestar emocional y salud mental juvenil, se desarrollará en formato Instagram Live, a través de la cuenta oficial @fundacioncruzroja, y contaremos con:

- **Dolors López**, formadora en prevención del suicidio y autora del libro *Te nombro*.

Ambas expertas compartirán claves prácticas, experiencias y herramientas para comprender el fenómeno del suicidio desde una mirada preventiva, empática y libre de juicios.

Un reto colectivo: prevenir, acompañar, visibilizar

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 700.000 personas se quitan la vida cada año, lo que convierte al suicidio en una de las principales causas de mortalidad en el mundo.

En España, la tasa de suicidios se sitúa en 8,5 por cada 100.000 habitantes. De estas muertes, 4.116 en 2023, 3.044 fueron de hombres y 1.072 de mujeres, con tasas por género de 12,8 y 4,3 respectivamente. El suicidio se posiciona como primera causa de muerte externa en hombres y la tercera en mujeres.

Los datos muestran diferencias relevantes según la edad:

- Entre los 15 y 19 años, las tasas son similares en ambos géneros.
- A partir de los 80 años, la tasa de suicidio en hombres triplica la media de la población general.
- El grupo de edad con mayor número de casos en 2023 fue el de 30 a 39 años.

Escuchar salva vidas

Según la investigación de la Fundación Cruz Roja Española sobre Bienestar Emocional y Vulnerabilidad, un 11% de las personas encuestadas reconoce haber tenido pensamientos suicidas. Sin embargo, más de la mitad de la población no sabría cómo actuar si alguien cercano lo manifestara.

La conversación busca romper silencios y estigmas, desmontando mitos como que “hablar del suicidio lo provoca” y visibilizando factores estructurales como la soledad no deseada, la falta de apoyo emocional, la precariedad o la presión social.

“Escuchar salva vidas” es la premisa de este encuentro, que pretende ser un altavoz para quienes han vivido el dolor del suicidio de cerca, y al mismo tiempo, una guía para crear redes de apoyo comunitarias que permitan actuar de manera preventiva y solidaria.

Sobre el ciclo #ConversacionesHumanitarias

El ciclo **#ConversacionesHumanitarias** generadoras de Talento es una iniciativa de la Fundación Cruz Roja Española que busca acercar conocimiento a la ciudadanía y sensibilizar sobre los grandes desafíos sociales que afectan a las personas más vulnerables, siempre con un enfoque positivo, humano y transformador.

Puedes seguir la conversación en directo en Instagram: [@fundacioncruzroja](https://www.instagram.com/fundacioncruzroja)

A partir del día 15, esta conversación podrás verla en diferido en nuestro [canal de Youtube](#), o en nuestro [blog #ConversacionesHumanitarias](#).

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 centrandolo 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.