

## **Cruz Roja: “La salud mental es un derecho fundamental, y con Cruz Roja Te Escucha está al alcance de todo el mundo”**

**En lo que va de año, Cruz Roja Te Escucha ha recibido 5.660 llamadas, las mismas que en el 2020 durante la pandemia durante el año 2020 con la pandemia**

**Cruz Roja lanza su campaña “Es normal. Es de valientes” para visibilizar, normalizar, desestigmatizar los problemas de salud mental, y empoderar a quienes necesitan alivio emocional**

**9 de octubre de 2023.** El Día Mundial de la Salud Mental se celebra en todo el mundo el día 10 de octubre, con el objetivo de crear conciencia sobre la importancia de la salud mental y promover la empatía hacia quienes padecen trastornos emocionales y psicológicos. El lema elegido para este año es ‘Salud mental, salud mundial: un derecho universal’.

Cruz Roja se suma a esta conmemoración para **reivindicar la atención psicosocial y el apoyo emocional al alcance de todos y todas con su campaña ‘Es normal. Es de valientes’**, porque *“la salud mental es un derecho fundamental”*, señala Mar Echenique, responsable de Cruz Roja Te Escucha, el servicio gratuito de atención psicosocial que la Organización Humanitaria tiene a disposición de toda la población a través del **900 107 917**. *‘Cruz Roja Te Escucha representa un paso significativo hacia la creación de un mundo donde el apoyo emocional está garantizado. En este Día Mundial de la Salud Mental, unámonos para construir un futuro más saludable y compasivo para todas las personas’*.

La salud mental es un componente vital de nuestro bienestar general, y en momentos de crisis, la necesidad de apoyo emocional se vuelve aún *“más apremiante”*, afirma Echenique. Por ello, **“estamos disponibles para escuchar, apoyar, ofrecer asistencia y acompañamiento psicológico y conectar a las personas con otros recursos que pueden marcar la diferencia en sus vidas”**.

En lo que va de año, Cruz Roja ya ha registrado **5.660 llamadas**, una cifra similar a la del pasado año, donde hubo un crecimiento del 160% con respecto al año anterior, por lo que **las cifras siguen siendo muy significativas**, y se mueven en el **mismo nivel que en época de confinamiento y pandemia**.

Del 1 de septiembre de 2022 al 31 de agosto de 2023, la cifra llega hasta las 7.992 llamadas atendidas; **las mujeres siguen siendo las que más demandan este servicio, en un 55.74%**, y por edad, las personas de entre 50 y 64 años de edad realizan el 35,45% de las mismas. Si sumamos este porcentaje al de quienes tienen entre 30 y 49 años (36,46%) concluimos que más del 70% de quienes recurren a este servicio gratuito de atención psicosocial son personas de mediana edad.

Hay que destacar que se mantiene la tendencia de los últimos meses de llamadas realizadas por **personas menores de edad, 6.82%** aunque disminuye casi a la mitad con respecto al año anterior que fue un 12,45%. También **continúa siendo elevado el número de llamadas procedentes de personas jóvenes** (menores de 30 años), que constituyen más de un 15%, aunque también disminuye con respecto a las cifras del periodo anterior.

El principal perfil de las personas que llaman es el de **personas en situación de vulnerabilidad, sea cual sea ésta (51.41%)**, seguidas de las que se encuentran enfermas, con discapacidad, o en **situación de aislamiento y soledad no deseada, que suman casi un 20% de los casos**. También es elevado el número de llamadas procedentes de **personas mayores, 6.69%**, y, sobre todo, el de **personas cuidadoras**, dato muy relevante al tratarse de un perfil muy específico y suponer más del 8% de las llamadas recibidas en Cruz Roja Te Escucha.

Por territorios, el 23.71% de las llamadas telefónicas proceden de la Comunidad de Madrid, seguidas de Andalucía (22.94%) y, por primera vez, **Castilla-La Mancha (8.60%)**.

El 60% de quienes reciben la atención de Cruz Roja Te Escucha contactan principalmente para contención y soporte emocional.

Casi el **95% de las personas usuarias han considerado que la atención recibida a través de este teléfono ha sido “bastante o muy útil”**, lo que refrenda el servicio y su aplicación entre quienes acuden a él.

En un mundo que enfrenta desafíos cada vez mayores en materia de salud mental, en el Día Mundial de la Salud Mental, **estos datos marcan un momento crucial para reflexionar, sensibilizar y tomar medidas**.

Cruz Roja puso en marcha, hace más de tres años en el marco de la pandemia, el servicio telefónico gratuito ‘Cruz Roja Te Escucha: 900 107 917’ como respuesta a la creciente necesidad de apoyo emocional para proporcionar un espacio seguro y confidencial en el que las personas puedan expresar sus

preocupaciones, ansiedades y sentimientos y recibir la asistencia psicológica que necesitan. A día de hoy, poco más del 1.5% de las llamadas están relacionadas con la COVID-19.

Desde mayo de 2022, 'Cruz Roja Te Escucha' cuenta con servicio de traducción que permite atender a las personas **en más de ochenta idiomas diferentes**; también ha contado con atenciones puntuales especiales, como durante la emergencia del volcán de La Palma, los incendios, o el conflicto de Ucrania.

El teléfono de Cruz Roja Te Escucha es el 900 107 917 y la llamada es gratuita en todo el ámbito estatal. El horario de atención al público es de lunes a jueves de 10,00 a 14,00 y de 16,00 a 20,00 horas y los viernes de 10,00 a 14,00 h. (una hora antes en Canarias).

## Es normal. Es de valientes

La campaña de Cruz Roja 'Es normal. Es de valientes' busca fomentar la conversación abierta sobre la salud mental y ofrece recursos a quienes los requieran. Con ella, la Organización pretende **visibilizar, normalizar y desestigmatizar los problemas de salud mental, y empoderar y animar a la acción a quienes necesitan alivio emocional**; y es que para Cruz Roja **cuidar la mente significa también cuidar el bienestar general**, y para ello es necesario hablar sin tabúes sobre ello, de manera que se reduzca el estigma y se promueva el apoyo mutuo.

El equilibrio entre el trabajo, la vida personal y el autocuidado es esencial para una buena salud mental, y esto no discrimina entre diferentes edades o grupos sociales, sino que se aplica a todas las personas, de manera universal, motivo por el que es de especial relevancia animar a la comunidad a unirse a respaldar a quienes luchan con problemas de salud mental, fomentando la solidaridad y el apoyo mutuo.

**La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales: es un estado de bienestar en el que la persona desarrolla sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.** Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental nos dota de capacidad colectiva e individual para pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida.

En España, más de 2.1 millones de personas padecen depresión, 230.000 de ellas, grave; el 5% de las personas residentes en España son diagnosticadas de ansiedad y depresión, pero sin diagnóstico clínico,

la cifra asciende hasta el 42.1% en el caso de la depresión, y el 36.9% en el de la ansiedad, y hasta un 14.5% han tenido ideación suicida. España es, junto a Portugal, uno de los países de la OCDE donde más ansiolíticos y antidepresivos se consumen.

Para sensibilizar y trabajar por cambiar estas cifras, con la campaña 'Es normal. Es de valientes', Cruz Roja va a organizar talleres de sensibilización en toda España en centros educativos y otras entidades, así como actividades de sensibilización y prevención en la calle, y distribuirá material divulgativo al respecto con consejos para gestionar la ansiedad o gestionar conflictos, entre otros.

## ANEXO I: DESGLOSE DE ATENCIÓN POR PROVINCIAS.

Andalucía	ALMERÍA	83
Andalucía	CÁDIZ	129
Andalucía	CÓRDOBA	78
Andalucía	GRANADA	82
Andalucía	HUELVA	36
Andalucía	JAÉN	182
Andalucía	MÁLAGA	301
Andalucía	SEVILLA	942
Aragón	HUESCA	8
Aragón	TERUEL	10
Aragón	ZARAGOZA	208
Canarias	LAS PALMAS	69
Canarias	TENERIFE	130
Cantabria	CANTABRIA	37
Castilla - La Mancha	ALBACETE	359
Castilla - La Mancha	CIUDAD REAL	220
Castilla - La Mancha	CUENCA	10
Castilla - La Mancha	GUADALAJARA	14
Castilla - La Mancha	TOLEDO	84
Castilla y León	ÁVILA	20
Castilla y León	BURGOS	69
Castilla y León	LEÓN	29
Castilla y León	PALENCIA	26
Castilla y León	SALAMANCA	87
Castilla y León	SEGOVIA	19
Castilla y León	VALLADOLID	207
Castilla y León	ZAMORA	11
Castilla y León	SORIA	6
Cataluña	BARCELONA	477
Cataluña	GIRONA	26
Cataluña	LLEIDA	10
Cataluña	TARRAGONA	27
Ciudad Autónoma de Ceuta	CEUTA	3
Ciudad Autónoma de Melilla	MELILLA	4
Comunidad de Madrid	MADRID	1.895
Comunidad Foral de Navarra	NAVARRA	79
Comunidad Valenciana	ALICANTE	186
Comunidad Valenciana	CASTELLON	92
Comunidad Valenciana	VALENCIA	321
Extremadura	BADAJOS	42
Extremadura	CÁCERES	107
Galicia	A CORUÑA	481
Galicia	LUGO	24
Galicia	OURENSE	13
Galicia	PONTEVEDRA	27
Illes Balears	BALEARES	64
La Rioja	LA RIOJA	18
País Vasco	ARABA/ÁLAVA	28
País Vasco	BIZKAIA/VIZCAYA	74
País Vasco	GIPUZKOA	19
Principado de Asturias	ASTURIAS	150
Región de Murcia	MURCIA	366
Extranjero	EXTRANJERO	3
<b>TOTAL</b>		<b>7992</b>

### Sobre Cruz Roja

Cruz Roja representa el mayor movimiento humanitario del mundo cuya misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

En España, Cruz Roja lleva 159 años colaborando con entidades públicas y privadas para lograr su objetivo. Cuenta con más de 263.000 personas voluntarias dando respuesta en más de 6.500 municipios, que permiten atender anualmente a más de 12,2 millones de personas en el ámbito nacional y tener más de 13,4 millones de personas como beneficiarias en el ámbito internacional. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,4 millones de personas socias, empresas y aliados en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española continúa con su lucha 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. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.