

## La salud de las personas está relacionada con la salud del planeta

- Cruz Roja se suma al movimiento “One health”, en el que se interrelaciona la salud humana con la ambiental: “Nuestro planeta, nuestra salud. Nuestra salud, nuestro planeta”.
- La salud mental también supone uno de los grandes problemas que Cruz Roja combate con su servicio gratuito ‘Cruz Roja Te Escucha’
- 7 de abril: Día Mundial de la Salud

6 de abril de 2022. En el Día Mundial de la Salud, Cruz Roja quiere concienciar acerca de importante relación que guarda la salud física y emocional de las personas con la de su entorno, teniendo en cuenta que el medio ambiente es el hábitat natural del ser humano, que requiere de **una buena salud en el planeta para también tener una buena salud personal.**

Así, ‘Nuestro planeta, nuestra salud. Nuestra salud, nuestro planeta’ pretende concienciar sobre la **sanidad ambiental**, disciplina denominada por la Organización Mundial de la Salud como aquella que comprende los aspectos de la salud humana, incluida la calidad de vida y el bienestar social, que son determinado por factores sociales y psicosociales, ambientales, físicos, químicos y biológicos.

La sostenibilidad de los sistemas de salud se pone en riesgo si no se abordan las causas profundas de las enfermedades, trabajando de esta manera, no sólo en las enfermedades sino en la **prevención**. Basada en estas premisas, **la campaña ‘One health’ reconoce que la salud humana está relacionada con la salud del planeta, “por lo que un medio ambiente sano y un estrecho contacto con él es la base para mejorar nuestra salud y calidad de vida”**, señala Carmen Martín, directora estatal del área de Salud de Cruz Roja.

La OMS estima que el 23% de las muertes a nivel mundial están relacionadas con el medio ambiente, lo que afecta a 12,6 millones de personas al año, si bien es cierto que no todos los factores ambientales influyen de igual manera sobre las enfermedades; cabe destacar que los problemas diarreicos, además de ser una de las enfermedades con más impacto en la población, tienen una gran fracción relacionada con el medio ambiente, así como la exposición al plomo, los ahogamientos o las intoxicaciones pueden favorecer la aparición de trastornos del desarrollo intelectual.

### El cuidado de la salud mental

A pesar de que los problemas relacionados con la salud emocional y mental no son los más relacionados con los problemas medioambientales, **diversos estudios han relacionado que la exposición a neurotoxinas puede influir en problemas cognitivos y emocionales, y demuestran que la**

**realización de actividad física (activación conductual) realizada sobre todo en contacto con la naturaleza reduce el estrés, la depresión y la mejora del estado de ánimo.**

En esta misma línea, la atención psicosocial gratuita de **'Cruz Roja Te Escucha' 900 107 917** ha atendido ya 11.000 llamadas, de las cuales 1.630 se han desarrollado con asistencias psicológicas especializadas, y 65 han requerido de acompañamientos en estados de soledad.

'Cruz Roja Te Escucha' da apoyo y acompañamiento a las personas que, por sus circunstancias (edad, enfermedad, soledad, desempleo, diversidad funcional, falta de vivienda...) se ven afectadas también en su día a día por la crisis sanitaria. Del mismo modo, y de manera muy especial, da servicio a familiares y amistades de personas afectadas de manera grave o fallecidas por la COVID-19, y con las que se ha llevado a cabo una intervención humanitaria sin precedentes.

'Cruz Roja Te Escucha' está atendido en un primer nivel por personas trabajadoras y voluntarias, **especialistas en apoyo y acompañamiento psicosocial; en caso de ser necesario, el caso se deriva a un nivel más especializado, formado por profesionales de la psicología y especialistas en diferentes ámbitos, como el duelo, las crisis y emergencias, los colectivos vulnerables, la infancia y adolescencia, la atención clínica**, y muchas otras especialidades: "Da apoyo y compañía en los problemas a las personas que los sufren, también a través del teléfono y de manera gratuita, y somos facilitadores de **otro tipo de ayudas en paralelo si se detecta la necesidad**: es decir, si una persona llama angustiada porque los problemas familiares y económicos de su hogar no le dejan llevar una vida tranquila, activamos nuestros protocolos de atención para saber si esta persona se encuentra en situación de vulnerabilidad y ofrecerle ayudas económicas o de formación para el empleo, entre otras. O puede ocurrir que una persona pida acompañamiento emocional por encontrarse en situación de soledad, y en estos casos, reciben semanalmente la llamada de una persona voluntaria, siempre la misma, con la que desarrollan un vínculo afectivo y estable. Así, centramos nuestra atención en las personas, y sus necesidades en cada momento" recalca Alba Luque, responsable de 'Cruz Roja Te Escucha'.

Cruz Roja Te Escucha tiene 18 protocolos de actuación que dan solución a todas las casuísticas detectadas, como la soledad no deseada, que sufren especialmente jóvenes y personas mayores como las más afectadas por esta pandemia silenciosa a la que se le da respuesta a través de este servicio (el 30% de las personas mayores, y el 30% de las jóvenes, la sufren).

## **9 ideas para gestionar la salud emocional de forma natural**

1. **Reconocer las emociones:** saber poner nombre a las emociones y qué sentimos con cada una de ellas nos ayuda a que podamos controlarlas
2. **Reducir la rumiación:** anticipar nos puede ayudar a buscar soluciones, pero quedarnos enganchados en los "y si..." nos perjudica, ya que no buscamos soluciones, sino problemas.
3. Evitar la sobreinformación: informarnos es necesario, pero tenemos que seleccionar información verificada, y elegir los momentos para recibir dicha información. Procura evitar darle todo el rato vueltas a lo mismo o estar expuesto a información desagradable de forma constante y sin flitros.

4. **Realizar actividades sociales:** compartir con nuestra red de apoyo actividades de ocio y disfrute para favorecer emociones agradables.
5. **Normalizar las emociones:** dar valor a lo que sentimos, a pesar de que otras personas sientan cosas diferentes, eso no implica que tus emociones sean erróneas. Compartir tus emociones con tu entorno puede ser una práctica muy saludable.
6. **Evitar los pensamientos catastrofistas:** aunque las cosas vayan mal, tenemos que centrarnos también en las cosas buenas que pasan a nuestro alrededor.
7. **Reforzar las cosas que haces bien:** las cosas que “debes hacer” también es importante que las refuerces si las has hecho bien.
8. **Evitar el “sofabowl”:** márcate tiempos fijos para hacer actividades que te sean placenteras. Cuanto menos hacemos menos queremos hacer. Estas actividades las podemos hacer en la naturaleza y de esta manera activarnos de manera más natural.
9. **Pedir ayuda:** a veces las cosas pequeñas también pueden hacerse “bola”; pedir ayuda al entorno es importante. Para ayudarte está ‘Cruz Roja Te Escucha (900 107 917).

---

**Álvaro García Serrano**  
**Responsable autonómico de Marca y Comunicación**  
| +34 678 401 443  
| comunicacionalava@cruzroja.es  
| **Euskadi.** Portal de Castilla, 52. 01007 Vitoria–Gasteiz.

Nuestra forma de escribir refleja nuestra forma de pensar. Cruz Roja con el lenguaje inclusivo.