

# Cambio climático y salud mental<sup>1</sup>

**Gina Martin** <sup>2</sup>

**Kiffer Card** <sup>3</sup>

Traducido del inglés por Flor Montero

El cambio climático es una amenaza crítica para la salud y el bienestar de todos los habitantes del planeta. El aire que respiramos, el agua que bebemos, los alimentos que comemos y los lugares en los que nos albergamos se verán afectados por la crisis climática. Debido a ella, la población de todo Canadá está expuesta a nuevas enfermedades transmitidas por vectores (como las que se propagan a través de garrapatas y mosquitos), al estrés y las lesiones provocadas por fenómenos meteorológicos extremos, y a un mayor riesgo de enfermedades respiratorias como consecuencia de los incendios forestales y la reducción de la calidad del aire.<sup>4</sup>

Teniendo todo lo anterior en cuenta, es perfectamente normal sentir preocupación por la crisis climática. Hasta hace poco, sus repercusiones en la salud mental quedaban eclipsadas por las amenazas a la seguridad física de las personas y las comunidades. Sin embargo, consultores, psicólogos, psicoterapeutas, trabajadores sociales, legisladores, investigadores, educadores y proveedores de atención sanitaria están empezando a despertar ante las repercusiones que el cambio climático está teniendo en nuestro bienestar emocional, cognitivo y psicológico. Por ejemplo, la Asociación Canadiense de Médicos por el Medio Ambiente ha publicado un conjunto de herramientas sobre el cambio climático para profesionales de la salud.<sup>5</sup>

Del mismo modo, en 2017, la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), junto con Climate for Health y ecoAmerica, publicó un informe oficial en el que se

---

1. Una versión anterior de este artículo apareció en el número de junio del 2022 de la Revista Teacher.

2. Profesora adjunta, Facultad de Disciplinas Sanitarias, Universidad de Athabaska

3. Profesor adjunto de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Simon Fraser y Director de la Alianza para la Salud Mental y el Cambio Climático.

4. Organización Mundial de la Salud, "Cambio climático y salud", 2021, [www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/climate-change-and-health](http://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/climate-change-and-health).

---

5. Asociación Canadiense de Médicos por el Medio Ambiente, "Climate Change Toolkit for Health Professionals", 2019, [cape.ca/wp-content/uploads/2019/05/Climate-Change-Toolkit-for-Health-Professionals-Updated-April-2019-2.pdf](http://cape.ca/wp-content/uploads/2019/05/Climate-Change-Toolkit-for-Health-Professionals-Updated-April-2019-2.pdf).



EFE/EPA/HEDAYATULLAH AMID/ARCHIVO

describen las diversas formas en las que el cambio climático está afectando a nuestra salud mental. Se destaca los efectos directos de la ansiedad en síntomas de salud mental como depresión, estrés, consumo de sustancias, pérdida de identidad, tensiones relacionales, duelo y estrés postraumático. Las personas experimentan cada vez más pérdida de identidad y desesperanza a medida que sus comunidades se enfrentan a perspectivas crecientemente sombrías a causa del cambio climático.

La crisis climática tiene un triple impacto:

- Problemas de salud mental derivados del impacto directo de la intensificación de fenómenos meteorológicos agudos, como inundaciones, tormentas, olas de calor e incendios.
- Los problemas de salud mental que surgen debido a las repercusiones indirectas de los retos sociales y económicos, como la migración forzada y la reducción de la seguridad alimentaria.
- Problemas de salud mental derivados de la concienciación sobre el cambio climático y la amenaza que supone para el planeta y el futuro de la humanidad. Esta conciencia puede provocar sentimientos de ansiedad, tristeza y temor, incluso cuando las personas no se ven

afectadas directa o indirectamente por los cambios medioambientales relacionados con el clima.

En Canadá, las pruebas demuestran que el cambio climático está teniendo repercusiones en la salud mental y el bienestar. Por ejemplo, la Alianza para la Salud Mental y el Cambio Climático publicó recientemente un estudio que demuestra que el domo de calor norteamericana de junio de 2021 provocó un aumento del 13% en los niveles de ansiedad climática<sup>6</sup> entre los habitantes de la provincia canadiense de Columbia Británica, donde más de 600 personas<sup>7</sup> y millones de animales murieron a causa de la ola de calor.<sup>8</sup>

Experimentar cierta preocupación o ansiedad por la crisis climática es una respuesta racional que puede ser funcional para señalar una amenaza inminente

---

6. A. Bratu, *et al.*, “El domo de calor del oeste de Norteamérica de 2021 aumentó la ansiedad ante el cambio climático entre los habitantes de Columbia Británica: Resultados de un experimento natural”, 2022,100116.

7. General, P. S. and S. (2022, June 7). Declaración de los ministros sobre las 619 muertes por el domo de calor del 2021| BC Gov News. News.gov.bc.ca. <https://news.gov.bc.ca/releases/2022PSSG0035-000911>

8. La ola de calor sin precedentes del noroeste del Pacífico en junio de 2021. (2022, 26 de abril).Www.researchsquare.com. <https://www.researchsquare.com/article/rs-1520351/v1>

que motive la acción. Pero para algunas personas, la conciencia del cambio climático y sus consecuencias puede ser abrumadora e interferir en su capacidad de funcionamiento.<sup>9</sup>

### Repercusiones en la infancia y la juventud

La niñez y la juventud son más susceptibles a los efectos del cambio climático sobre la salud.<sup>10</sup> Esta mayor vulnerabilidad se debe tanto a su desarrollo psicológico y su dependencia de los adultos, como a que a menudo sus comunidades no les capacitan para gestionar las amenazas del cambio climático. Además, se encuentran cada vez más expuestos a la información sobre el cambio climático. De hecho, entre 2007 y 2017, la cobertura mediática del cambio climático aumentó un 78 por ciento.<sup>11</sup> En consecuencia, se llama al profesorado a desempeñar un papel cada vez más importante en su educación, para ayudarles a comprender mejor el cambio climático y la información relacionada con el clima.

### Apoyo a la infancia y la juventud

Ayudarles a gestionar sus emociones y reacciones ante el cambio climático es importante para su desarrollo saludable. Esto es especialmente cierto si se tiene en cuenta que el cambio climático y las preocupaciones que suscita pueden influir en el comportamiento de infancias y jóvenes, limitar su capacidad de funcionamiento e influir en las decisiones que tomen sobre su vida.<sup>12</sup> Es necesario seguir trabajando para aportar pruebas sobre la mejor manera de apoyar su salud mental ante

---

9. G. Martin, et al., "El impacto de la conciencia del cambio climático sobre la salud mental y bienestar de las infancias y las emociones negativas" en *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 2022, p. 59-72.

Ibid

10. *Ibid*

11. K. Hayes, et al., "Cambio climático y salud mental: Riesgos, impactos y acciones prioritarias", *Revista Internacional de Sistemas de Salud Mental*, 12, 2018, p. 1-12

12. S. Clayton, et al., "La salud mental y nuestro clima cambiante: Impactos, implicaciones y orientación", *Asociación Estadounidense de Psicología*, Washington DC, 2017, [www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf](http://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf).

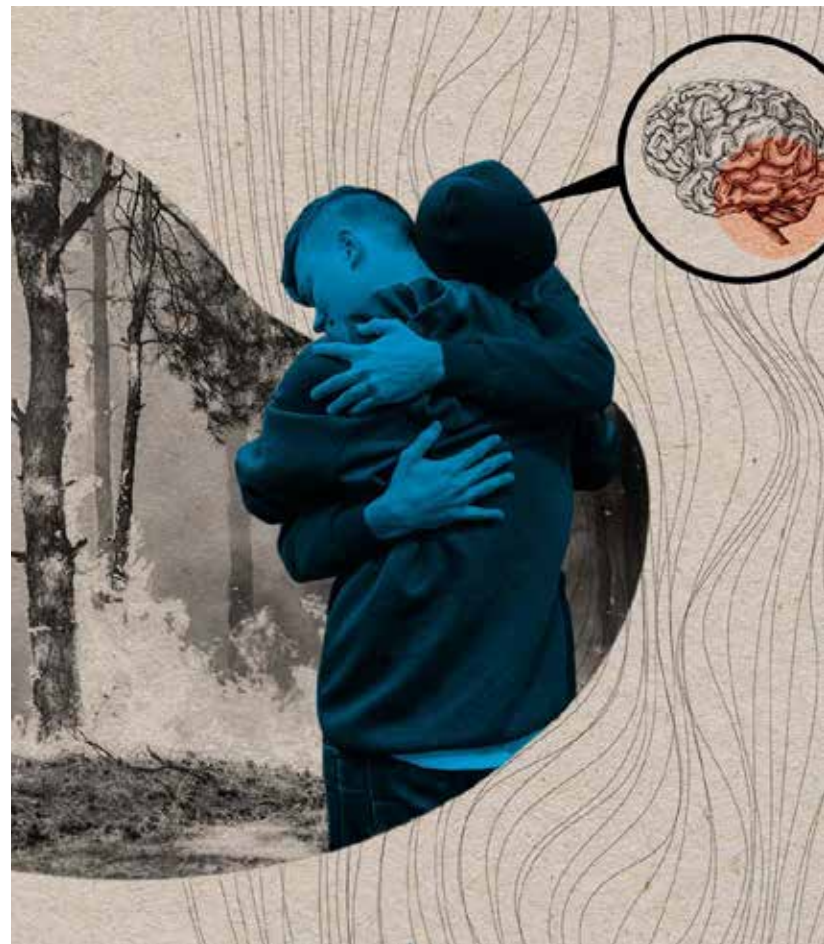


IMAGEN: INFOBAE

la crisis climática.<sup>13</sup> Sin embargo, hay algunas formas de apoyarles hoy mismo.

### Llamado a la acción

En primer lugar, dado que los y las niños y jóvenes sufrirán las mayores consecuencias del cambio climático, los adultos deben cumplir con sus deberes y responsabilidades de proteger el medio ambiente para las generaciones futuras.<sup>14</sup> Esto puede hacerse de muchas formas. Por ejemplo, exigiendo políticas proambientales a nivel local, provincial, nacional e internacional; modificando los comportamientos personales que influyen en el cambio climático (como transportarse en bicicleta, caminar o tomar el autobús en lugar de

---

13. G. Martin, et al., "El impacto de la conciencia del cambio climático sobre la salud mental y bienestar de las infancias y las emociones negativas" en *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 2022, p. 59-72.

14. J. Nguyen, "Justicia intergeneracional y el Acuerdo de París," *E-International Relations*, 2020, [www.e-ir.info/2020/05/11/intergenerational-justice-and-the-parisagreement/](http://www.e-ir.info/2020/05/11/intergenerational-justice-and-the-parisagreement/).

conducir el coche); y poniendo en marcha iniciativas respetuosas con el clima en su colegio (como programas de reducción de residuos alimentarios).

### Escuchar las preocupaciones

Las preocupaciones que experimentan los niños y los jóvenes se basan en la innegable evidencia científica de que el cambio climático está ocurriendo y que tendrá un impacto dramático en las personas, ahora y en el futuro. Es importante no desestimar sus preocupaciones, sino apoyarles en el desarrollo de la autoeficacia (la creencia de que pueden contribuir) y la eficacia colectiva (que a través del trabajo conjunto, las personas pueden hacer la diferencia) para construir una esperanza arraigada en la realidad. Puede ser útil destacar otros momentos de la historia en los que se produjeron grandes cambios sociales gracias a la acción colectiva (como el sufragio femenino).<sup>15</sup>

### Potenciar sus intenciones

Es importante que los y las niñas y jóvenes se sientan capacitados para adoptar comportamientos saludables y emprender actividades que estén dentro de su esfera de influencia. Estas acciones pueden ayudarles a desarrollar un sentido de propósito, control y seguridad. Finalmente, han demostrado ser poderosos mensajeros de la justicia climática. Por ejemplo, han protagonizado grandes manifestaciones y huelgas escolares en todo el mundo (como el movimiento Fridays for Future). En algunos países, también han presentado demandas contra los gobiernos por su inacción ante el cambio climático. Para muchos de los y las niñas y jóvenes, actuar puede ayudar a aliviar algunos de los problemas de salud mental derivados de la crisis climática.<sup>16</sup> Sin embargo, es importante que reciban el apoyo necesario para evitar que no se agoten o se sientan abrumados. Los adultos pueden ayudar a jóvenes compartiendo la responsabilidad de la acción climática y facilitando estrategias de afrontamiento saludables.



15. A. Sanson, et al., "Cómo responderle a niño/as y jóvenes sobre los impactos de la crisis climática," *Perspectivas de Desarrollo Infantil*, 13(4), 2019, p. 201–207.

FOTO: FUNDACIÓN FAD JUVENTUD

16. *Ibid*