

Impacto de la crisis climática y los desastres naturales en la salud mental: ansiedad climática.

Los efectos del cambio climático se están haciendo cada vez más patentes, tanto con batidas de récord en las temperaturas de distintas partes del mundo, como, por ejemplo, los numerosos estudios que defienden la relación entre distintas enfermedades y los niveles de contaminación del ambiente. Así, la percepción del riesgo está aumentando entre la sociedad y esto incide en la salud mental. A partir de esta situación se definió la ecoansiedad como la preocupación ante la amenaza existencial que supone la crisis ecológica y climática. La ecoansiedad tiene que ver con el miedo a sufrir una catástrofe natural por el cambio climático, pero también está relacionada con el miedo a un futuro apocalíptico derivado de la inacción política. En este sentido, la mala gestión de los gobernantes de todo el mundo en cuanto a transición ecológica está repercutiendo sobre la salud mental de la población.

La ecoansiedad puede conllevar reacciones dramáticas como la pérdida de apetito, el insomnio, ataques de pánico, y afecta especialmente a la juventud y a los colectivos más desfavorecidos. Un informe de la Asociación de Psicología Americana (APA) refleja que el 67% de las personas jóvenes de 18 y 23 años que participaron en su encuesta se sentían algo o extremadamente ansiosos sobre el impacto del cambio climático en su salud mental. Asimismo, un 47% de las personas entre 18 y 34 años comentaba que el estrés que sentía debido a la emergencia climática le afectaba en su día a día. Las implicaciones sanitarias, económicas, políticas y medioambientales del cambio climático nos afectan a todas.

Actualmente, se dispone de poca investigación sobre los efectos del cambio climático sobre la salud mental. Es por ello que, desde el Consejo de la Juventud de España queremos reivindicar la importancia de esta problemática. De esta manera, creemos necesario aumentar la capacidad del sistema de salud público para atender las necesidades de la población en cuanto a salud mental y ecoansiedad. Para ello, es necesario potenciar la investigación que permita una asistencia especializada. Todo ello sin patologizar, pero dándole la importancia que tiene la ecoansiedad para la gente que la vive. Cabe destacar que la ecoansiedad es un efecto tangible derivado de la crisis climática, igual que otros problemas de salud como las afecciones al sistema respiratorio derivados de la polución y los golpes de calor por la virulencia de las olas de calor.

Asimismo, la ecoansiedad puede afectar de forma distinta, aunque transversal, a las personas dependiendo del grado en el que viven actualmente la crisis climática. En este sentido, las personas residentes en el sur global y que se ven afectadas por migraciones debido al clima, lo viven de manera diferente a las personas del norte global, preocupadas por un 'futuro incierto' o la necesidad de una acción inmediata que no se está dando de la forma correcta.

Dado que su origen está en la existencia del cambio climático, la solución última consiste en atajar este reto mayor. En este sentido, los espacios de encuentro donde actuar colectivamente son vitales para compartir y calmar los efectos de la ecoansiedad y para luchar contra la crisis climática y contra la inacción política. Por eso el CJE pide:

1. Que la ecoansiedad se incluya en futuras estrategias de salud mental del Sistema Nacional de Salud. Esto llevará a situar la problemática en el lugar que le corresponde.
2. Que se fomenten los espacios de reunión y asambleas propias de la ciudadanía, que permitan desahogo emocional y la actuación colectiva frente a la emergencia climática.
3. Que se entienda la crisis climática como problemática que afecta de forma transversal a las personas: desde los impactos que repercuten en la salud física, como a la salud mental.
4. Que se inviertan mayores recursos económicos en la investigación relacionada con la crisis climática y su impacto en la salud mental.

Referencias:

1. El 2021 empata como el sexto año más cálido en la tendencia de calentamiento, según un análisis de la NASA. <https://www.nasa.gov/press-release/el-2021-empata-como-el-sexto-a-o-m-s-c-lido-en-la-tendencia-de-calentamiento-seg-n-un>
2. Traffic-related air pollution and lung cancer: A meta-analysis <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1759-7714.12185>
3. Mental health and climate change: tackling invisible injustice. *Lancet*. 2020. [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(20\)30081-4/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(20)30081-4/fulltext#%20)
4. Climate anxiety in young people: a call to action. *Lancet*. 2020. [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(20\)30223-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(20)30223-0/fulltext)
5. Majority of US adults believe climate change is most important issue today. American Psychological Association. 2020. <https://www.apa.org/news/press/releases/2020/02/climate-change>