

Salud mental en tiempos de crisis climática: entre el miedo y la esperanza

Libertad **Paredes-Díaz**
Yolanda **Campos-Uscanga**

En 2023, mientras el termómetro global marcaba récords históricos, las personas alrededor del mundo experimentaron los impactos físicos de las olas de calor, una de las manifestaciones más evidentes del cambio climático. Este fenómeno se define como las variaciones de largo plazo en la media del clima esperado para una región, y es el resultado de dos factores: la variabilidad climática natural y el cambio climático inducido por el hombre. De manera natural, puede deberse a cambios en la órbita terrestre, a la actividad solar, al movimiento de placas tectónicas o a modificaciones en las corrientes oceánicas y atmosféricas. Sin embargo, el cambio climático que hoy experimentamos no es atribuible a causas naturales; es en mayor medida originado por las actividades humanas (antropogénicas), como la quema excesiva de combustibles fósiles, la deforestación y la agricultura intensiva, que liberan metano y óxidos de nitrógeno. Vivimos un cambio climático antropogénico que incrementa la concentración de gases de efecto invernadero en la atmósfera, alterando los patrones climáticos globales y regionales. Estos cambios se manifiestan principalmente en el aumento de la temperatura ambiental y del océano, cambios en la precipitación y aumento en la frecuencia e intensidad de las sequías y de los huracanes (IPCC, 2023).

En la actualidad, es común experimentar múltiples eventos extremos que ocurren simultáneamente o con poca diferencia entre ellos. Esto puede tener un impacto aún mayor en las personas y el ambiente, como en el caso de una sequía combinada con calor extremo, que aumenta el riesgo de incendios forestales, pérdida de cosechas y mortalidad de especies. Con el aumento del nivel del mar, las tormentas severas también pueden generar inundaciones costeras debido a la combinación de mareas altas, lluvias intensas y pérdida de manglares.

CAMBIO CLIMÁTICO: DEL FENÓMENO FÍSICO A LA AMENAZA SANITARIA

The Lancet Countdown América Latina es un proyecto internacional de investigación que monitorea los impactos del cambio climático en la salud humana y evalúa las respuestas sociales a esta amenaza. En su informe 2023, elaborado con la colaboración de más de 35 instituciones académicas y agencias de la ONU, se advierte que América Latina enfrenta múltiples riesgos derivados del cambio climático:

1. Enfermedades infecciosas: el cambio climático aumenta las condiciones de idoneidad climática para la propagación de enfermedades transmitidas por vectores como el dengue, especialmente en regiones donde el vector y los microorganismos son endémicos, como América Latina. Este impacto se combina con factores socioambientales como el acceso limitado a saneamiento básico y la eficacia de las medidas de control vectorial que también determinan la incidencia de estas enfermedades.
2. Seguridad alimentaria: las olas de calor y las sequías deterioran la calidad, disponibilidad, acceso y asequibilidad de los alimentos, afectando directamente la nutrición de la población.
3. Calor extremo: la exposición prolongada a altas temperaturas tiene consecuencias negativas para la salud, desde malestar general y dolores de

cabeza hasta insolación y muerte. Estas condiciones son particularmente graves en personas con comorbilidades, adultos mayores o bajo tratamientos médicos específicos (Hartinger *et al.*, 2024), entre los que se incluyen muchos fármacos para tratar trastornos mentales.

En México, el cambio climático ya muestra impactos tangibles sobre la salud humana. Según el *Informe de Vigilancia Epidemiológica* de la Secretaría de Salud, durante 2023 se reportaron 4,306 casos asociados a temperaturas naturales extremas y 421 defunciones relacionadas. Estos datos reflejan los efectos más visibles: los daños físicos. Sin embargo, el impacto no se limita al cuerpo. Apegándonos a la definición de la Organización Mundial de la Salud –que entiende la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad–, resulta fundamental analizar también los efectos del cambio climático en la salud mental, una dimensión muchas veces olvidada.

IMPACTOS DEL CAMBIO CLIMÁTICO EN LA SALUD MENTAL

El informe 2023 del *Lancet Countdown* América Latina advierte que los impactos del cambio climático en la salud no se limitan a enfermedades físicas: también se observan efectos sobre la salud mental, incluyendo el aumento de la ansiedad, la depresión y el deterioro del bienestar emocional, especialmente en poblaciones vulnerables expuestas a inseguridad alimentaria, desplazamientos forzados y olas de calor (Hartinger *et al.*, 2024).

Si consideramos que en el periodo 2013-2022, los bebés y las personas mayores de 65 años experimentaron, en promedio, un 248 % y un 271 % más de días de ola de calor por año que en 1986-2005, respectivamente, podremos sugerir que los efectos sobre la salud mental derivados de esta exposición son altamente preocupantes, ya que se sabe que las altas temperaturas están ligadas al incremento de las tasas de suicidio (Clayton *et al.*, 2017). Esto tiene relevancia porque a medida que los eventos climáticos severos vinculados con el cambio climático persisten, se intensifican y aceleran, se deduce

que los impactos en la salud mental seguirán el mismo patrón (Hickman *et al.*, 2021).

Hoy sabemos que estos eventos provocan respuestas emocionales negativas, cuyas manifestaciones pueden ser agudas o crónicas. Las manifestaciones emocionales agudas suelen derivarse de catástrofes y desastres extremos, como huracanes o incendios, y se expresan a través de reacciones como el *shock*, el trauma o el estrés postraumático. En contraste, las manifestaciones emocionales crónicas son consecuencia de cambios graduales, como el aumento persistente de las temperaturas o la escasez de agua. Se expresan en incremento en el uso de servicios de emergencia de salud mental, sentimientos de impotencia o fatalismo, e incluso en conductas agresivas (Donoso-Sabando, 2021).

La salud mental es una dimensión crucial –aunque muchas veces invisible– de los impactos del cambio climático. En países como México aún no se cuenta con indicadores oficiales que midan estos efectos, pero un estudio sobre ansiedad climática en 10,000 adolescentes y jóvenes (entre 16 y 25 años) de diez países (Australia, Brasil, Estados Unidos, Finlandia, Francia, India, Nigeria, Filipinas, Portugal y Reino Unido) encontró que el 60 % se sentía “extremadamente” preocupado por el cambio climático y más del 45 % dijo que sus sentimientos sobre el cambio climático afectaban negativamente a su vida diaria (Hickman *et al.*, 2021). Las señales están ahí, cada vez más personas se sienten emocionalmente afectadas por la crisis ambiental, y cada vez es más evidente que los desafíos ecológicos son también desafíos afectivos.

En México, la Secretaría de Salud reportó que, entre enero y mayo del 2024, la ansiedad fue el principal motivo de atención en salud mental (51.5 %). Esto es muy relevante porque las personas que presentan ansiedad pueden tener una vulnerabilidad adicional y ser más propensas a manifestar ecoansiedad.

ECOANSIEDAD Y OTRAS EMOCIONES CLIMÁTICAS: VIVIR EN UN MUNDO EN CRISIS

La experiencia emocional del cambio climático es más compleja que una simple preocupación. En los

últimos años ha emergido el término *ecoansiedad*, definido como un miedo crónico ante el desastre ambiental. Clayton y colaboradores (2017) realizaron un estudio transversal con 1,000 participantes, y encontraron que la ansiedad climática difiere de la ansiedad general, es decir, se trata de entidades distintas, aunque relacionadas. Si bien no se trata de una categoría clínica formal, múltiples estudios han identificado que puede expresarse a través de alteraciones en el sueño e insomnio, pensamientos obsesivos o rumiantes relacionados con el cambio climático, ataques de pánico o una sensación constante de vulnerabilidad ante la crisis ecológica, manifestando también cierto grado de deterioro funcional y cognitivo (Hogg *et al.*, 2021). A pesar de lo anterior, la ecoansiedad no es patológica en sí misma: es una respuesta coherente a una realidad amenazante.

Aunque la ecoansiedad es la más común y descrita de las manifestaciones emocionales derivadas del cambio climático, las vivencias internas de las personas son complejas y puede existir una gama de emociones asociadas a este fenómeno (Marczak *et al.*, 2023). Marczak y colaboradores (2023) desarrollaron y validaron una escala que evalúa las respuestas emocionales relacionadas con el cambio climático, evidenciando que se presentan en una amplia gama y que a menudo están superpuestas: *ira climática*, al percibir la inacción de los líderes políticos; *impotencia climática*, ante la sensación de que nuestras acciones personales no bastan; o *desesperanza climática*, pesimismo e inseguridad por la percepción de que los efectos más catastróficos del cambio climático son inevitables.

La pregunta es: ¿cómo experimentamos estas emociones y qué hacemos con ellas? En muchos casos, la ecoansiedad puede motivar comportamientos proambientales, servir como mecanismo de afrontamiento e incluso generar sentido de comunidad (Schwartz *et al.*, 2023). Reconocer estas emociones no implica patologizarlas, sino integrarlas como parte del proceso humano de adaptación a un mundo cambiante.



© Miguel Ángel Andrade. De la serie *Xochipila*.

DE LA ANGUSTIA A LA ACCIÓN: CÓMO AFRONTAR LA CRISIS CLIMÁTICA

Ante un mundo en transformación ecológica acelerada, no basta con diagnosticar nuestras emociones climáticas: necesitamos estrategias para afrontarlas. Afrontar no significa ignorar el miedo, sino canalizarlo de forma adaptativa, construyendo respuestas que beneficien tanto a nuestro equilibrio interno como al entorno.

En términos psicológicos, existen dos grandes rutas de afrontamiento. La primera es *emocional*, centrada en regular el malestar que provocan situaciones percibidas como amenazantes. Aquí entran acciones como expresar lo que sentimos, reevaluar cognitivamente la situación o buscar apoyo social. La segunda es *conductual* o centrada en el problema, que busca modificar la causa del malestar. Adoptar comportamientos proambientales no solo tiene impacto en el entorno, sino también en la salud mental de quienes los ejercen. Sentirse parte activa del cambio reduce la sensación de impotencia y contribuye a la construcción de esperanza.

De acuerdo con Kurisi (2015), entre los comportamientos proambientales más inmediatos que podemos asumir, se encuentran:

- Comportamientos de conservación: reducir el consumo de recursos como agua y energía, reducir los residuos y usar menos envases.
- Comportamientos del consumidor: elegir productos ecológicos, reducir el consumo de carne y evitar los artículos desechables.
- Comportamientos de transporte: usar el transporte público, ir en bicicleta, caminar, conducir menos, compartir coche y optar por vehículos eléctricos.
- Participación ciudadana: apoyar políticas ambientales, votar por candidatos ambientalistas y participar en el activismo ambiental.
- Custodia del territorio: cuidar y proteger el ambiente.

Los datos han sido claros: la crisis ecológica ya está dejando huellas profundas en nuestra salud física y mental. Vivir en un mundo en crisis climática nos exige reconocer la gravedad del problema y resistir emocionalmente a él. Esta dualidad puede ser compleja y difícil de gestionar. En este sentido, la presencia de ecoansiedad debe ser vista como una señal de alerta y el reflejo de una conciencia ecológica que evidencia nuestro vínculo con el planeta. Dentro de este malestar existe también una oportunidad de afrontarlo activamente, usarlo como una especie de motor para transformar las preocupaciones en acciones individuales y colectivas.



© Miguel Ángel Andrade. De la serie *Xochipila*.

La investigación indica que la participación en acciones climáticas, como pequeños gestos cotidianos, participación ciudadana y exigencias de justicia climática, reduce la ecoansiedad y puede ser considerada como un antídoto contra la impotencia y la desesperanza, no porque garantice un futuro seguro, sino porque la parálisis y la resignación son condiciones que ni el planeta ni nuestra salud mental pueden permitirse.

REFERENCIAS

Clayton S, Manning CM, Krygsman K and Speiser M (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. American Psychological Association, and ecoAmerica. Washington, D.C. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>.

Donoso-Sabando C (2021). Cambio climático: “salud mental en un mundo en llamas”. *Mutatis Mutandis: Revista Internacional de Filosofía* 1, 16:109-118. DOI: <https://doi.org/10.69967/07194773.v1i16.312>.

Intergovernmental Panel on Climate Change (2023). *Climate Change 2023: Synthesis Report*. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Core Writing Team, H. Lee and J. Romero (eds.)]. IPCC, Geneva, Switzerland, pp. 35-115. Recuperado de: [10.59327/IPCC/AR6-9789291691647](https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647).

Hartinger SM, Palmeiro-Silva YK, Llerena-Cayo C *et al.* (2024). The 2023 Latin America report of the Lancet Countdown on health and climate change: the imperative for health-centred climate-resilient development. *Lancet Regional Health-Americas* 33:100746. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100746>.

Hickman C, Marks E, Pihkala P *et al.* (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health* 5(12). DOI: [10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3).

Hogg T, Stanley S, Obrien L *et al.* (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and Validation of a Multidimensional Scale. *Global Environmental Change*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>.

Kurisu K (2015). What Are Pro-Environmental Behaviors (PEBs)? In *Pro-environmental Behaviors*. Springer, Tokyo. (pp. 1-26). DOI: https://doi.org/10.1007/978-4-431-55834-7_1.

Marczak M, Wierzbna M, Zaremba D *et al.* (2023). Beyond climate anxiety: Development and validation of the inventory of climate emotions (ICE): A measure of multiple emotions experienced in relation to climate change. *Global Environmental Change* 83: 102764. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2023.102764>.

Schwartz SEO, Benoit L, Clayton S *et al.* (2023). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology* 28:1-14. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6>.

Secretaría de Salud (2024). *Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones. Informe sobre la situación de la salud mental y el consumo de sustancias en México*. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/923815/INFORME_PAxS_2024.pdf.

Libertad Paredes-Díaz
Instituto de Investigaciones Biológicas
Universidad Veracruzana

Yolanda Campos-Uscanga
Instituto de Salud Pública
Universidad Veracruzana
ycampos@uv.mx

