

Estudio sobre el impacto del calentamiento global

Los psicólogos alertan de que el cambio climático también afecta a la salud mental

Una de cada 6 víctimas del "Katrina" sufrió trastorno de estrés postraumático y el 49% desarrolló ansiedad ► Expertos gallegos alertan del riesgo de cronificación de sus efectos

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

El cambio climático es una amenaza creciente y sin precedentes que no solo tiene efectos sobre el medio ambiente y la salud física, sino también sobre la salud mental de las personas en forma de trauma. Así lo recoge un informe de 36 páginas publicado por la Asociación Psicológica Americana y ecoAmérica, que añade que el impacto del calentamiento global en la salud mental no está relegado solo a fenómenos meteorológicos severos y otras catástrofes naturales, sino que también hay efectos significativos a largo plazo por su poder de transformar el entorno del ser humano y en su medio de vida.

No es la primera vez que los psicólogos ponen el foco en las repercusiones que el cambio climático tiene en el equilibrio mental. Ni tampoco son los únicos. Esta misma semana, Unicef advertía del impacto del cambio climático, especialmente a los niños. "Las catástrofes naturales están dentro de un grupo de estresores muy potentes como las guerras y las agresiones físicas y sexuales, que dan lugar a una serie de consecuencias en la salud", explica la psicóloga clínica Alicia Carballal Fernández, vocal de la Sección de Psicología y Salud del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COP).

Como ejemplo del impacto que los desastres naturales pueden tener en la salud mental, el estudio estadounidense recoge que, como consecuencia del huracán "Katrina" en 2005, el suicidio y la ideación suicida se duplicaron, una de cada seis personas cumplió los criterios diagnósticos del trastorno de estrés postraumático y un 49% desarrolló ansiedad o depresión.

"Dentro de la salud mental, eventos estresores tan potentes como las catástrofes naturales pueden provocar trastornos como el de estrés postraumático, el más severo, o adaptativo, pero también huellas más leves como síntomas ansiosos, depresivos somáticos como molestias físicas", explica esta psicóloga gallega, especialista en trastorno de estrés postraumático en violencia de género, sobre el que versó su tesis doctoral. Advierte, además, del riesgo de que



Vista aérea que muestra el devastador efecto del paso del huracán "Katrina" por Nueva Orleans. // Efe

los efectos de este tipo de eventos traumáticos se cronifiquen. "Si el contexto de la persona se recupera y le devuelve su forma de vida, la gente se vuelve a adaptar; de lo contrario, los efectos se cronifican", explica.



ALICIA CARBALLAL
PSICÓLOGA CLÍNICA

"El impacto mental es la Cenicienta, aunque luego tenga efectos a largo plazo"

Los psicólogos estadounidenses también enfatizan en las repercusiones que el cambio climático tiene en la salud mental comunitaria. Según su informe, tanto los desastres naturales como los cambios a largo plazo del calentamiento global elevan la hostilidad interpersonal e intergrupala, y contribuyen a la pérdida de identidad social y cohesión. Algunas comunidades desfavorecidas, como las indígenas, los niños y las que dependen del entorno natural, pueden experimentar impactos desproporcionados en la salud mental debido al calentamiento global.

"Esto se debe a la pérdida de identidad. Por ejemplo, una comu-

CAUSAS Y EFECTOS

1 Eventos estresores potentes

* Los desastres naturales forman parte del grupo de estresores potentes al que pertenecen los conflictos bélicos y la violencia física y sexual, que provocan severos efectos físicos y mentales a quienes los padecen.

2 La resiliencia contra medida de choque

* La resiliencia es la capacidad de la persona de superar la adversidad, ya sea una enfermedad, la muerte de un ser querido o un desastre natural.

3 Variables personales que influyen

* El mayor o menor impacto de un evento adverso depende de las circunstancias personales: familia, apoyo social, y experiencias pasadas; y de los rasgos biológicos del individuo. También de la percepción subjetiva que el individuo tiene de una misma realidad.

4 Efectos del cambio climático en la mente

* Trastorno de estrés postraumático (el más severo), trastorno adaptativo, ansiedad y depresión.

nidad cuyo medio de vida sea la agricultura, que se mueve en gremio y que tiene una cultura laboral en torno a este colectivo. Si pierde esto, el nexo de unión también desaparecerá", explica.

El grado de afectación va a depender de la resiliencia personal y de las variables que rodean a cada individuo. "Hay variables que actuarán como protectoras y otras que la hagan más vulnerable: personalidad; historia familiar; el apoyo social que tenga, muy importante en eventos muy estresantes; experiencias pasadas; rasgos genéticos porque hay personas más vulnerables genéticamente a sufrir depresión o ansiedad, y si confluyen o no varios eventos negativos porque esto quiere decir que vas a tener que poner en funcionamiento más o menos recursos para adaptarte", expone la especialista.

En su opinión, las consecuencias que tienen las pérdidas humanas y materiales en la salud mental ocupan un segundo plano en los planes de prevención de catástrofes naturales, más centrados en resolver las pérdidas físicas. "Es la parte más invisible, la Cenicienta, aunque luego tenga consecuencias a largo plazo como suicidios, cronificación de trastornos, incapacidades laborales y sensaciones de indefensión y falta de control", añade la psicóloga gallega.

Unicef dice que los niños son los más vulnerables

El informe "El impacto del cambio climático en la infancia en España", presentado esta misma semana por Unicef Comité Español, asegura que en la próxima década el cambio climático afectará a unos 175 millones de niños al año. La reducción de la producción agrícola, que se calcula entre un 10 y un 25% en el mundo dejará para 2030 casi 95.000 muertes adicionales de niños menores de 5 años cada año por desnutrición.

Y los niños españoles no serán una excepción. En este sentido, Unicef recuerda que España es uno de los países europeos más afectados por el cambio climático. El organismo mundial recuerda que en España, el ritmo de crecimiento de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) podría aumentar en 5°C para 20150 y que los niños son especialmente vulnerables a la subida de las temperaturas. "Los bebés prematuros pueden sufrir secuelas en su desarrollo neurológico, y problemas en su función respiratoria y su crecimiento", afirma la organización.

El aumento de temperaturas también incrementará las alergias y las enfermedades respiratorias, que se verán agravados por la presencia de otros factores perjudiciales para la salud respiratoria de la infancia como la contaminación atmosférica. Para frenar esto, Unicef aboga por la puesta en marcha de medidas ambiciosas que reduzcan los GEI y la implantación de políticas de adaptación y mitigación de los efectos del cambio climático en la infancia.

Ir andando al trabajo relaja

La Asociación Psicológica Americana y ecoAmérica también enfatiza en que la adopción de políticas respetuosas con el medio ambiente y las opciones de estilo de vida pueden tener un efecto positivo en la salud mental. Por ejemplo, la elección de ir al trabajo en bicicleta o andando se asocia con menos niveles de estrés. En el caso de que acudir a trabajar a pie o en bici sea poco práctico o inseguro, el uso del transporte público se ha asociado con un aumento en la cohesión de la comunidad y una reducción de los síntomas de depresión y estrés.

Además, el aumento de la accesibilidad a los parques y otros espacios verdes podría beneficiar a la salud mental, ya que se ha demostrado que pasar más tiempo en la naturaleza reduce los niveles de estrés y reduce las enfermedades relacionadas con el estrés, independientemente del estatus socioeconómico, edad o sexo.