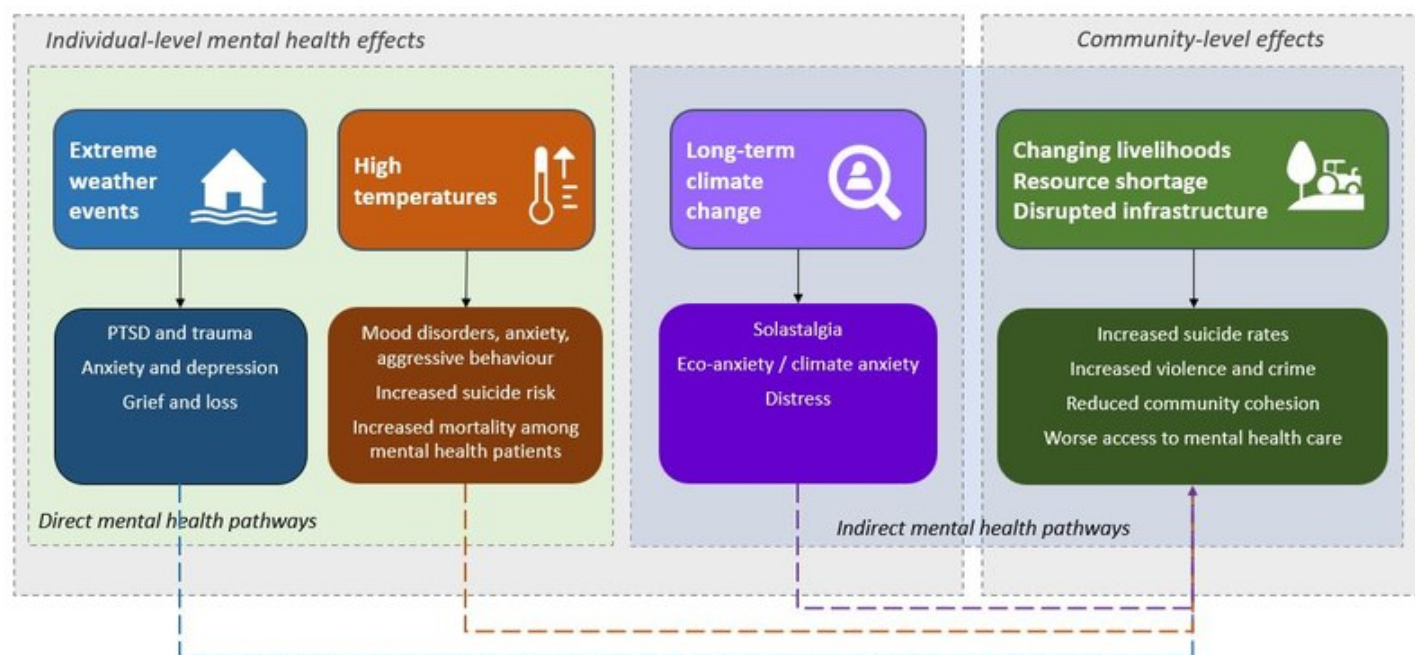


Efectos sobre la salud mental

Modificado el 17 de marzo de 2025

El impacto del cambio climático en la salud mental



Principales vías de impacto del cambio climático en la salud mental en Europa (véase [el informe de referencia](#)).

Fuente: Elaboración propia a partir de Lawrance et al. (2021) y Berry et al. (2010).

Salud mental: la carga adicional del cambio climático

En los países de la UE y el Reino Unido, 84 millones de personas padecen problemas de salud mental (OCDE y CE, 2018). Sin embargo, la salud mental está sistemáticamente infrarrepresentada en los presupuestos públicos y el sistema sanitario (OMS, 2018). Se prevé que el cambio climático empeore los resultados de salud mental en todo el mundo (Lawrance et al., 2021; Romanello et al., 2021), en particular para las personas y comunidades vulnerables (IPCC, 2022).

Los efectos del cambio climático en la salud mental siguen siendo en gran medida inexplorados en comparación con sus impactos en la salud física. Esto es especialmente preocupante dada la creciente exposición de la población a [olas de calor](#), [inundaciones](#) o [incendios forestales](#), ya que los

casos de traumas psicológicos derivados de cualquier tipo de desastre relacionado con el clima pueden ser 40 veces mayores que los de lesiones físicas (Lawrance et al., 2021). Además, el impacto del cambio climático en la salud mental es más pronunciado en el caso de las comunidades socialmente vulnerables (Ingle y Mikulewicz, 2020).

El cambio climático puede afectar la salud mental a través de diversas vías: los fenómenos meteorológicos extremos causan trastorno de estrés postraumático, ansiedad y depresión; las temperaturas extremas afectan el estado de ánimo, agravan los trastornos de conducta, aumentan el riesgo de suicidio y afectan el bienestar de las personas con problemas de salud mental; la angustia asociada al cambio climático y ambiental, actual o previsto, causa ansiedad climática; y los impactos asociados a la alteración de los medios de vida y la cohesión social de comunidades enteras. Estos se describen a continuación y se abordan con más detalle en [el informe de referencia](#).

Vías de los impactos del cambio climático en la salud mental

Impactos en la salud mental de las pérdidas y daños asociados con fenómenos meteorológicos extremos

Los daños, la pérdida de medios de vida y el desplazamiento causados por fenómenos meteorológicos extremos, como las inundaciones, pueden tener un efecto significativo en la salud mental de las personas, manifestándose en forma de trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad y depresión (Fernandez et al., 2015; Tong, 2017). Se estima que entre 1,72 y 10,6 millones de personas en Europa que declararon padecer trastornos mentales como consecuencia de inundaciones entre 1998 y 2018 (Jackson y Devadason, 2019).

Además, verse afectado por incendios forestales se ha relacionado con una mayor prevalencia de síntomas como depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica y paranoia en comparación con quienes no se vieron afectados (Papanikolaou et al., 2011), así como con un mayor consumo de fármacos para tratar trastornos del sueño y la ansiedad (Caamano-Isorna et al., 2011). Los síntomas de TEPT, depresión y ansiedad pueden persistir en la población expuesta hasta varios años después del incendio (To et al., 2021).

Los agricultores suelen ser altamente vulnerables a los riesgos para la salud mental asociados con factores ambientales como las sequías (Cianconi et al., 2020), pero existen pocos estudios europeos que lo respalden. Según una revisión global de la evidencia realizada por Daghigh Yazd et al. (2019), la variabilidad climática/sequía se perfila como uno de los cuatro factores que más afectan la salud mental de los agricultores.

El impacto de las altas temperaturas en la salud mental

Las altas temperaturas, por ejemplo, durante las olas de calor, se asocian con trastornos del estado de ánimo y del comportamiento, incluyendo un aumento de la agresividad y la delincuencia. Se encontraron vínculos entre las altas temperaturas y un mayor riesgo de suicidio, especialmente en hombres, así como con el riesgo de ingresos hospitalarios por problemas de salud mental y visitas a urgencias (Thompson et al., 2018).

Un grupo específico vulnerable a los efectos de las temperaturas extremadamente altas son las personas con problemas de salud mental preexistentes (Palinkas et al., 2020; Page et al., 2012), para quienes el calor se asocia con angustia psicológica, deterioro de la salud mental y mayor mortalidad (Charlson et al., 2021). El riesgo de muerte en pacientes con problemas de salud mental durante períodos de calor aumenta por la interacción del calor con diuréticos y psicofármacos (Page et al., 2012).

Angustia por el cambio climático y ambiental actual y previsto

Las preocupaciones asociadas con el cambio climático pueden afectar negativamente el bienestar mental. Esto puede manifestarse como «solastalgia», es decir, la angustia inducida por los cambios ambientales que afectan al lugar querido; «ecoansiedad» o «ansiedad climática», es decir, el miedo crónico a un cataclismo ambiental que surge al observar el impacto aparentemente irrevocable del cambio climático y la preocupación asociada por el futuro propio y el de las próximas generaciones; o «ecoparálisis», definida como la sensación de no poder tomar medidas efectivas para mitigar los efectos del cambio climático (Albrecht et al., 2007; Albrecht, 2011; Clayton et al., 2017).

Los niños, jóvenes y adultos jóvenes son particularmente vulnerables a la angustia y los problemas de salud mental relacionados con los cambios ambientales (Burke et al., 2018). El cambio climático se perfila como una de las mayores preocupaciones para niños y jóvenes (UNICEF y Eurochild, 2019). En una encuesta global, que también incluyó a varios países europeos, los sentimientos sobre el cambio climático afectan negativamente la vida cotidiana y el funcionamiento de casi la mitad de los niños y jóvenes, y el 75 % de los encuestados consideró su futuro como "aterrador" (Marks et al., 2021; Hickman et al., 2021).

Impactos a nivel comunitario

La forma en que los impactos en la salud mental de las personas se traducen en efectos para la comunidad depende de muchos factores. Estos incluyen el nivel de exposición de la comunidad dada a un tipo dado de amenaza (la intensidad, duración, recurrencia o persistencia de los peligros climáticos). Por ejemplo, las ciudades expuestas a altas temperaturas pueden volverse más violentas (Cianconi et al., 2020). Los estudios destacan una correlación entre la temperatura y los delitos (Murataya y Gutiérrez, 2013), por ejemplo, la violencia de pareja (Sanz-Barbero et al., 2018). Otro factor es la vulnerabilidad de la comunidad, es decir, la composición de la población que puede hacerla propensa a resultados negativos en la salud mental. Las personas vulnerables (mujeres, ancianos, niños, personas con enfermedades psiquiátricas previas y personas con bajos ingresos o

una red social pobre, así como las comunidades indígenas y nativas) tienen una mayor probabilidad de desarrollar psicopatologías (Cianconi et al., 2020).

A nivel comunitario, el cambio climático también puede generar presión sobre las comunidades debido a la escasez de recursos, lo que resulta en desplazamientos, violencia y delincuencia (Hayes y Poland, 2018). Esto puede ser particularmente cierto para las comunidades indígenas y tradicionales, así como en las regiones donde el cambio ambiental avanza a un ritmo acelerado (por ejemplo, el Ártico o la cuenca mediterránea).

Impactos proyectados del cambio climático en la salud

Se proyecta que la frecuencia e intensidad de las olas de calor extremas seguirá aumentando en todos los escenarios de emisiones de gases de efecto invernadero (IPCC, 2021). Además, la tendencia observada de condiciones más cálidas y secas en el sur de Europa continuará en las próximas décadas, lo que provocará un aumento de la gravedad y la incidencia de incendios forestales, con un probable impacto en la salud mental.

En el caso de las inundaciones, la gravedad de los problemas mentales es proporcional a la magnitud del impacto de las inundaciones en la vida de una persona: nivel de pérdidas y daños, interrupción de las rutinas diarias, etc. (Fernandez et al. (2015). Por lo tanto, es probable que la mayor frecuencia y magnitud proyectadas de las inundaciones resulten en mayores impactos en la salud mental en el futuro. Las proyecciones estiman que las inundaciones costeras por sí solas podrían causar potencialmente cinco millones de casos adicionales de depresión leve anualmente en la UE para fines del siglo XXI en un escenario de alto aumento del nivel del mar y en ausencia de adaptación (Bosello et al., 2011).

En la región mediterránea, la combinación del crecimiento poblacional y los impactos del cambio climático podría generar una escasez de recursos cruciales, poniendo en peligro la seguridad hídrica y alimentaria, lo que podría poner en peligro la cohesión comunitaria y empeorar la salud mental de las personas (MedECC, 2019). En países nórdicos, como Finlandia, la reducción prevista de la nieve y el aumento de la nubosidad podrían causar mayores problemas de salud mental debido a la disminución de la luminosidad y al aumento de la prevalencia del trastorno afectivo estacional (Burenby et al., 2021; Meriläinen et al., 2021).

Respuesta política

Si bien existen iniciativas políticas para abordar la salud mental de forma más general en Europa, existen pocas políticas dirigidas específicamente a los impactos del cambio climático en la salud mental. Por ejemplo, la nueva *Iniciativa de la Comisión Europea sobre Enfermedades No Transmisibles «Más Saludables Juntos»* (2022-27) ayudará a los Estados miembros a reducir la carga de enfermedades no transmisibles, siendo la salud mental una de las cinco líneas de trabajo previstas. La Oficina Regional de la OMS para Europa, en el reciente *Marco Europeo de Acción en Salud Mental*

2021-2025 (OMS/Europa, 2021), reconoce la importancia de la salud mental para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Sin embargo, el cambio climático no se contempla explícitamente en dichas estrategias.

Cada vez más países europeos cuentan con estrategias generales de salud mental (OCDE y CE, 2018). Sin embargo, según el [análisis de la AEMA sobre las políticas nacionales de adaptación y salud](#), los impactos del cambio climático en la salud mental solo se reconocen en una minoría de ellos, y aún menos de estos documentos de política incluyen medidas concretas.

Las recomendaciones para que los responsables de políticas reduzcan los impactos del cambio climático en la salud mental, realizadas por Lawrance et al. (2021), incluyen la priorización de políticas de adaptación climática que tengan cobeneficios para la salud mental y reduzcan las desigualdades sociales (por ejemplo, un mejor acceso a la naturaleza); intervenciones de adaptación proactivas para las comunidades más vulnerables; asignación de fondos a investigaciones pertinentes; y una comunicación cuidadosa en torno al tema del cambio climático.

Más información

- [Impacto del cambio climático en la salud mental en Europa. Resumen de la evidencia.](#)
- [Estudio de caso: Apoyo a la angustia asociada al cambio climático en Finlandia: “La mente de la ecoansiedad”](#)
- [Informe de política de la OMS sobre salud mental y cambio climático](#)
- Artículos en el [Catálogo de recursos](#)

Referencias

- Albrecht, G. et al. (2007) Solastalgia: la angustia causada por el cambio ambiental. *Psiquiatría Australasiana*, 15 (sup. 1), págs. S95-S98. [10.1080/10398560701701288](https://doi.org/10.1080/10398560701701288)
- Albrecht, G., (2011) Cambio ambiental crónico: Síndromes psicoterráticos emergentes. En *Cambio climático y bienestar humano* (pp. 43-56). Springer, Nueva York, NY.
- Berry, HL et al. (2010) Cambio climático y salud mental: un marco de vías causales. *Revista internacional de salud pública*, 55 (2), 123-132. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-0112-0>
- Bosello, F., et al. (2012) Impactos económicos del cambio climático en Europa: aumento del nivel del mar. *Cambio climático*, 112(1), 63-81. <https://doi.org/10.1007/s10584-011-0340-1>
- Bundo, M., et al. (2021) Temperatura ambiente y hospitalizaciones por problemas de salud mental en Berna, Suiza: Un estudio de series temporales de 45 años. *PloS one*, 16(10), p.e0258302. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258302>
- Burke S., et al. (2018) Los efectos psicológicos del cambio climático en los niños. *Current Psychiatry Reports*. 2018. 20(5):35. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0896-9>

- Caamano-Isorna, F., et al. (2011). Efectos de los incendios forestales en la salud respiratoria y mental: un estudio ecológico en municipios gallegos (noroeste de España). *Salud Ambiental*, 10(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-10-48>
- Cianconi, P. et al. (2020). El impacto del cambio climático en la salud mental: una revisión descriptiva sistemática. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 74. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00074>
- Clayton, S. et al. (2017) *Salud mental y nuestro clima cambiante: impactos, implicaciones y orientación*. Washington, DC: Asociación Americana de Psicología, Climate for Health y ecoAmerica.
- Cunsolo Willox, A., Stephenson, E., Allen, J. et al. 2015. *Análisis de las relaciones entre el cambio climático y la salud mental en el Norte Circumpolar*. *Reg Environ Change* 15, 169–182.
- Daghigh Yazd, S., et al. (2019). Factores de riesgo clave que afectan la salud mental de los agricultores: Una revisión sistemática. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 16 (23), 4849. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234849>
- Fernández, A., et al. (2015) Inundaciones y salud mental: una revisión sistemática de mapeo. *PloS one*, 10 (4), e0119929. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119929>
- Hayes, K. y Poland, B. (2018). Abordando la salud mental en un clima cambiante: Incorporando indicadores de salud mental en las evaluaciones de vulnerabilidad y adaptación al cambio climático y la salud. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 15 (9), 1806. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091806>
- Hickman, C. et al. (2021) Ansiedad climática en niños y jóvenes y sus creencias sobre las respuestas gubernamentales al cambio climático: una encuesta global. *The Lancet Planetary Health* 5(12) E863-E873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- IPCC (2021) *AR6 Cambio climático 2021: La base científica física*
- IPCC (2022) *Cambio climático 2022: Impactos, adaptación y vulnerabilidad*
- Jackson, L., y Devadason, C., (2019) *Cambio climático, inundaciones y salud mental*. Nueva York: Fundación Rockefeller.
- Lawrance, DE, et al. (2021). *El impacto del cambio climático en la salud mental y el bienestar emocional: evidencia actual e implicaciones para las políticas y la práctica*. Instituto Grantham. Documento informativo n.º 36.
- Marks, E. et al. (2021) Voces de jóvenes sobre la ansiedad climática, la traición gubernamental y el daño moral: un fenómeno global. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955>
- Meriläinen et al. (2021). *Cambio climático en el sector social y sanitario: Plan de adaptación al cambio climático del Ministerio de Asuntos Sociales y Salud (2021-2031)*. Ministerio de Asuntos Sociales y Salud, Helsinki.
- OCDE y CE (2018) *Panorama de la salud: Europa 2018. Estado de la salud en el ciclo de la UE*
- Page, LA, et al. (2012). Muertes relacionadas con la temperatura en personas con psicosis, demencia y abuso de sustancias. *The British Journal of Psychiatry*, 200(6), 485-490. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.100404>

- Palinkas, LA, y Wong, M. (2020). Cambio climático global y salud mental. *Current Opinion in Psychology*, 32, 12-16. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.023>
- Papanikolaou, V., et al. (2011). Distrés psicológico tras el desastre de los incendios forestales en una zona rural de Grecia: un estudio poblacional de casos y controles. *Revista internacional de salud mental en emergencias*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21957753/>
- Romanello, M., et al. (2021) Informe de 2021 de The Lancet Countdown sobre salud y cambio climático: código rojo para un futuro saludable. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01787-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01787-6)
- Thompson, R., et al. (2018). Asociaciones entre altas temperaturas ambientales y olas de calor con consecuencias para la salud mental: una revisión sistemática. *Salud pública*, 161, 171-191. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.06.008>
- To, P. et al. (2021) El impacto de los incendios forestales en la salud mental: una revisión exploratoria. *Behav. Sci.* 2021, 11, 126. <https://doi.org/10.3390/bs11090126>
- Tong, S. (2017). Desplazamiento relacionado con inundaciones y salud mental. *The Lancet Planetary Health*, 1(4), e124-e125. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(17\)30062-1](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(17)30062-1)
- UNICEF y Eurochild (2019) [La Europa que los niños quieren. Compartiendo las opiniones de niños, niñas y jóvenes de toda Europa.](#)
- OMS (2018) [Atlas de salud mental 2017](#)
- Resolución de la OMS/Europa (2021) : [Marco Europeo de Acción sobre Salud Mental 2021-2025 \(EUR/RC71/R5\).](#)