

## **Desde el miedo hasta la ansiedad, así afecta el cambio climático a la salud psicológica, según mediQuo**

**La Organización Mundial de la Salud considera el miedo, la ansiedad y la tristeza como indicadores de las consecuencias que el cambio climático es generado en las personas. Los desastres naturales que ocurren en el planeta hacen que las personas que se hayan visto afectadas sufran un deterioro en su salud mental. Algunos estudios ya han acuñado un nuevo término a los efectos del cambio climático sobre la salud psicológica en las personas, la solastalgia**

Lluvias torrenciales que acaban en inundaciones, sequías extremas, subida de temperaturas que hacen que se batan récords son algunos de los resultados del cambio climático. De hecho, el cambio climático es un fenómeno que lleva dándose muchos años, pero no ha sido hasta esta última década cuando se ha tomado mayor conciencia de ello. La Organización Mundial de Salud (OMS) ya considera el miedo, la ansiedad y la tristeza como indicadores de las consecuencias que el cambio climático genera en las personas.

Los desastres naturales que ocurren en el planeta hacen que las personas que se hayan visto afectadas sufran un deterioro en su salud mental. Asimismo, algunos estudios ya han acuñado un nuevo término a los efectos del cambio climático que tienen en la salud psicológica de las personas: la solastalgia. Según, Laura Llobet, psicóloga de mediQuo, el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud, la solastalgia es un neologismo que aparece como consecuencia de que las personas tengan que emigrar de su país o desplazarse a otros lugares dentro como consecuencia de desastres naturales. La solastalgia es un sentimiento que se tiene muy similar al sentimiento que siente una persona cuando emigra de su entorno familiar.

Por ello, coincidiendo con la Cumbre del Clima, que se celebra en Madrid entre el 2 y 13 de diciembre, la psicóloga de mediQuo analiza por qué aparecen estos síntomas:

Tras un desastre natural, miles de personas pierden sus hogares, sus lugares de trabajo, sus bienes e incluso a seres queridos. Esto es vivido por las personas como una experiencia aterradora y puede llevarlos a padecer un trastorno por estrés post-traumático. Los síntomas de este trastorno por lo general se pueden agrupar en 4 tipos: recuerdos intrusivos, evasión, cambios en las reacciones físicas y emocionales y cambios en el pensamiento y en los estados de ánimo, dentro de los que se incluirían el miedo, la tristeza y la ansiedad.

Según el estudio "Salud mental y nuestro clima cambiante: impactos, implicaciones y orientación", publicado en la revista International Journal of Mental Health Systems y elaborado por la Asociación Psicológica Americana y Ecoamérica, el estrés puede ser otro factor del cambio climático que influye en las personas.

Poco a poco se va investigando más sobre los efectos del cambio climático en la salud psicológica. Un

estudio reciente publicado en la revista de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos PNAS y liderado por el investigador del Instituto Tecnológico de Massachusetts, Nick Obradovich, concluye que las variaciones en el clima, la lluvia y la temperatura han hecho incrementar el número de consultas por trastornos mentales.

Hay que ser consciente de cómo afecta el cambio climático -aunque aún haya quien niegue su existencia- a la salud psicológica. No se puede dejar de lado este tema y se debe abordar cuanto antes. La prevención de estos problemas debe ser un tema prioritario que tratar e investigar. Por eso, Llobet incide en que “cada uno de nosotros debe hacer pequeños cambios para así sentirnos implicados en el problema y que esto nos ayude a sentirnos bien, sentirnos realizados y, en consecuencia, reducir la ansiedad que puede provocarnos”.

**Datos de contacto:**

Autor

91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Mujer Hombre Ecología](#)

---

**NotasdePrensa**

<http://www.notasdeprensa.es>