

Cambio climático y salud mental:

Una creciente preocupación para los jóvenes

Actualmente, los adolescentes y adultos jóvenes enfrentan varias preocupaciones. A lo largo de los años, hemos visto que más niños y adolescentes reciben apoyo para la depresión, la ansiedad y los traumas.¹

Si tiene un joven en su vida, es posible que haya notado el impacto de los factores de estrés cotidianos. Sin embargo, ¿ha pensado de qué maneras el cambio climático podría afectar su salud mental?

La Organización Mundial de la Salud está señalando esta problemática. A continuación, se muestra la manera en que el cambio climático podría afectarles a usted y a sus seres queridos.

Traumas por exposición inmediata

En todo el mundo, hemos asistido a enormes incendios forestales, calor extremo y tormentas mortales. Más de 1000 millones de niños viven en países que se encuentran en “riesgo extremadamente alto” de sufrir impactos climáticos y ambientales. Esto puede incluir inundaciones, tormentas, olas de calor, escasez de agua y altos niveles de contaminación del aire.²

Si su familia se vio afectada, su hijo adolescente o adulto joven podría experimentar problemas de salud mental durante mucho tiempo. Tras un evento climático traumático, en un programa educativo se observó un aumento del 50 % en el uso de servicios de salud mental para tratar la depresión, la ansiedad, el trastorno de adaptación y el trastorno de estrés postraumático (*Post-Traumatic Stress Disorder*, TEPT). Aunque estas preocupaciones disminuyeron con el tiempo, el consumo de sustancias y el suicidio aumentaron.³



Más de

45%

de los adolescentes dijo que sus sentimientos sobre el cambio climático afectaban negativamente a su vida diaria

77%

dijo que el “futuro es aterrador”



Preocupaciones actuales

Incluso si no hemos experimentado un evento importante como un incendio forestal o una inundación, podemos sentirnos ansiosos debido a ello. Que nos pueda afectar a nosotros, a nuestros seres queridos o incluso a nuestros futuros hijos, seguramente resulta preocupante.⁴

Aunque podamos tomar medidas para ayudar a prevenir un mayor cambio climático, los efectos ya están ocurriendo. Además, con un desafío tan grande por delante, esta situación puede hacernos sentir impotentes e incluso puede hacernos perder las esperanzas. En un estudio realizado con personas jóvenes, el 77 % expresó que “el futuro es aterrador”. Más del 45% dijo que sus sentimientos sobre el cambio climático afectaban negativamente a su vida diaria.⁵



¿Cree que su hijo adolescente o adulto joven puede necesitar asistencia para la salud mental, ya sea en relación con el cambio climático o por cualquier otro motivo?

Visite liveandworkwell.com

1. Optum Internal Utilization Data, 2021.

2. UNICEF. One billion children at “extremely high risk” of the impacts of the climate crisis – UNICEF. [unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef](https://www.unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef). August 19, 2021. Accessed January 26, 2022.

3. Nazeer A. Climate change and child and adolescent mental health in Asia, Middle East and North Africa region: Points to ponder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020;59(10):S39-S40.

4. Whitmore-Williams SC, Manning C, Krygsman K, Speiser M. Mental health and our changing climate: Impacts, implications and guidance. American Psychological Association, Climate for Health and ecoAmerica. March 2017.

5. Marks E, Hickman C, Pihkala P, et al. Young people’s voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon. *Social Science Research Network*. [ssrn.com/abstract=3918955](https://www.ssrn.com/abstract=3918955) or dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955. September 7, 2021.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. En caso de emergencia, llame al teléfono de servicios de emergencias locales o acuda al servicio de accidentes y urgencias más cercano. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados, así como también pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de cobertura. Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Dado que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.