

Cambio climático y salud mental:

Una creciente preocupación para los jóvenes

Actualmente, los adolescentes y adultos jóvenes enfrentan varias preocupaciones. El cincuenta y ocho por ciento de los adolescentes afirma que la pandemia afectó su salud mental.¹ Durante los últimos tres años, hemos observado un aumento de más del 1.5 en casos de niños y adolescentes que reciben asistencia para tratar la depresión, la ansiedad y los traumas.²

Si mantiene contacto con alguna persona joven, posiblemente haya notado el impacto de diversos factores de estrés cotidianos, por no hablar de la pandemia. 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.

Trauma producto de una exposición directa

Hemos visto incendios forestales masivos, calor extremo y tormentas letales a lo largo y ancho del mundo. Más de 1000 millones de niños viven en países que se encuentran en “riesgo extremadamente alto” de sufrir impactos climáticos y ambientales. Entre ellos se incluyen inundaciones, tormentas, olas de calor, escasez de agua y altos niveles de contaminación ambiental.³

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). Si bien estos problemas disminuyeron con el paso del tiempo, el consumo de sustancias y los casos de suicidio aumentaron.⁴



El

58 %

de los adolescentes afirma que la pandemia afectó su salud mental



En un programa educativo se observó un aumento del

50 %

en el uso de servicios de salud mental



Más del

45 %

de los adolescentes afirmó que lo que sentía en relación al cambio climático afectaba su vida cotidiana de forma negativa

El

77%

expresó 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.⁵

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 % afirmó que lo que sentía en relación al cambio climático afectaba su vida cotidiana de forma negativa.⁶

¿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 [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com)

1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 Youth Survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Optum Internal Utilization Data, 2021.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.