

El cambio climático y su impacto en nuestras vidas y salud mental

Como muchas personas en todo el mundo, es posible que le preocupe el cambio climático. Quizás usted o sus seres queridos viven en una zona donde se producen fenómenos meteorológicos extremos o forman parte de una comunidad agrícola que está perdiendo cosechas, de un pueblo costero con costas que se reducen o de un área urbana que respira aire contaminado. O bien, simplemente le preocupe lo que pueda traer el futuro.

La realidad es que el cambio climático está elevando las temperaturas globales, lo que da lugar al aumento del nivel del mar, patrones climáticos más graves y desastres naturales. Las olas de calor, las sequías, las inundaciones, las tormentas, los huracanes y los incendios forestales son cada vez más frecuentes.

Todo esto se debe en gran medida a las acciones de las personas, como quemar carbón, petróleo y gas para obtener energía y talar bosques, que contaminan el aire. Esto crea un efecto invernadero que atrapa grandes cantidades de calor en la atmósfera terrestre y provoca el calentamiento global. Y, sí, los expertos y defensores del clima mundial están haciendo sonar la alarma para instar a las naciones, las corporaciones, las organizaciones y a todas las personas a trabajar juntos para frenar el cambio.

Es cierto que es una situación grave, incluso sin las estadísticas que detallan el impacto que tiene en las personas, las comunidades y el planeta. Puede ser muy difícil asimilar los impactos del cambio climático global.

Al experimentar los cambios de primera mano o al enterarse de estos en los medios de comunicación social y las noticias, muchas personas sienten una variedad de emociones difíciles. Estas a menudo incluyen miedo, incertidumbre, impotencia, ansiedad, ira e incluso sentirse abrumado o afligido. También hay quienes se sienten emocionalmente agotados o inseguros de qué hacer. Otros están en negación. Y no olvidemos que también hay quienes se sienten motivados a hacer lo que puedan para marcar la diferencia.

Donde quiera que te encuentres en el espectro emocional, es importante que te permitas vivir tus sentimientos. También es importante tomar medidas para afrontarlos y así poder seguir avanzando. Si bien no existe una varita mágica que pueda eliminar estos sentimientos o cambiar el curso de los acontecimientos, aquí hay 3 pasos que puedes seguir para ayudarte a superarlo.



Las estrategias para afrontar el momento pueden ayudar a manejar pensamientos y sentimientos difíciles

Algunas formas para calmar los nervios son las siguientes: Ejercicios de respiración profunda; mover el cuerpo; concentrar los sentidos en algo que puedas ver, oler, saborear, tocar o escuchar; y hablar con alguien en quien confíes.

Replantear los pensamientos difíciles también puede ayudar a estabilizarse y mantener la perspectiva. Por ejemplo, si se encuentra esperando lo peor y concentrándose en lo negativo, hágase preguntas para estabilizar sus pensamientos y poder ver las cosas con claridad:

- Pensamiento negativo: “A nadie le importa lo que está pasando y no hay nada que pueda hacer”.
- Pensamiento replanteado: “Hay expertos en clima, defensores y personas como yo en todo el mundo que se preocupan y están tratando de marcar la diferencia. Una forma en la que marco la diferencia es no comprar ropa nueva a menos que realmente la necesite. Cada pequeño esfuerzo suma y contribuye a algo más grande”.



El cuidado personal ayuda a nutrir su salud y bienestar general

Comer alimentos nutritivos, mantener la actividad física y dormir lo suficiente aumentan el bienestar y reducen el estrés. También puede practicar yoga y la conciencia plena, meditación o realizar actividades que disfrute y pasar tiempo en la naturaleza.

Establecer vínculos sociales y pasar tiempo con sus seres queridos son otras formas importantes de apoyo. Hacerlo le dará razones para sentirse bien y reír, y mantendrá un sistema de apoyo estable cuando necesite a alguien con quien hablar u otro tipo de ayuda. Cuidarse entre seres queridos también sirve para sentir una sensación de esperanza, propósito y valor propio, todo lo cual puede ayudar a que sea más fácil superar los momentos difíciles y fortalecer su satisfacción general con la vida.

Cuando sienta emociones intensas, también puede ser útil enfocar sus sentimientos hacia algo que lo ayude a crear un cambio significativo, por pequeño que sea. Por ejemplo, unirse a una organización activista del clima, apoyar políticas de protección ambiental o participar en otras actividades que sean significativas para usted.

Cuidarse también significa darse el tiempo y el espacio para alejarse de las preocupaciones que agobian el corazón. Encuentre formas de relajarse y descansar la mente, como escuchar música o ver su programa favorito, jugar un deporte en equipo o un juego con amigos, o simplemente cerrar los ojos y sentarse un rato.



Infórmese y prepárese para tener una sensación de control

Cuando nos sentimos abrumados por emociones fuertes, puede ser útil centrarnos en lo que podemos controlar y dejar ir lo que no podemos. Tomarse el tiempo para aprender sobre su entorno y lo que sucede allí puede ayudar a entender las posibilidades y cómo prepararse. Por ejemplo, si vive en una zona directamente afectada por el cambio climático, es importante prepararse ante una emergencia. Esto incluye saber quién en su comunidad puede necesitar apoyo adicional durante un evento climático extremo, como adultos mayores o niños. Diseñe un plan sobre qué hacer en caso de una emergencia climática. ¿A dónde iría? ¿Quién necesita de su ayuda?

Además, si usted o un ser querido tiene una condición de salud, es importante comprender cómo el cambio climático puede afectarlo. Por ejemplo, ciertos medicamentos psiquiátricos pueden limitar la capacidad del cuerpo para regular el calor. Y si alguien depende de infraestructuras o servicios sociales, esos apoyos pueden verse interrumpidos durante fenómenos climáticos extremos.

Considere qué suministros podría necesitar y prepárese con anticipación. Guarde algunos alimentos enlatados, en caja o embotellados, junto con agua y cualquier medicamento necesario. Prepare una bolsa de viaje con un cambio de ropa, artículos de higiene básicos, una radio a batería, un teléfono celular cargado y un cargador solar.

También tómese tiempo para aprender qué puede hacer para ayudar a reducir el calentamiento global. A escala global, los factores principales son la generación de energía, la fabricación de productos, la tala de bosques, el uso del transporte, la producción de alimentos, el suministro de energía a los edificios y el consumo excesivo. Esto significa que, a nivel individual, cada persona puede ayudar a marcar la diferencia. Por ejemplo, tomando algunas de las siguientes medidas:

- Utilizar el transporte público, caminar o moverse en bicicleta
- Consumir menos alimentos, agua, productos y energía, y elegir productos fabricados con materiales reciclados y renovables cuando sea posible
- Plantar árboles y especies nativas
- Reducir la cantidad de residuos, es decir, reciclar, compostar y reutilizar tanto como sea posible
- Ahorrar agua y energía, como usar menos calefacción y refrigeración, cambiar al uso de electrodomésticos y herramientas de bajo consumo y usar energía limpia como la solar y la eólica cuando sea posible
- Compartir con los demás lo que ha aprendido y lo que pueden hacer frente al cambio climático
- Involucrarse en la política y las políticas locales para apoyar soluciones al cambio climático



Busque apoyo

Es común que las personas que han vivido un desastre natural tengan depresión, ansiedad, trastorno por estrés postraumático u otro problema de salud mental. Además, cada vez más personas de todas las edades sienten angustia relacionada con el cambio climático, a menudo denominada “ecoansiedad”.

Si bien cada persona experimenta los problemas de salud mental de una manera diferente, algunos síntomas comunes son los siguientes:

- Preocupación o miedo excesivos
- Tristeza, desesperanza o sensación de “vacío” constantes
- Cambios de humor extremos, como irritabilidad o ira
- Cambios en los hábitos de alimentación, los niveles de energía o los patrones de sueño
- Aumento del consumo de alcohol u otras sustancias
- Molestias y dolores físicos constantes
- Dificultad para realizar las tareas del día a día o manejar el estrés



Si sus sentimientos negativos persisten y se le hacen más difíciles de afrontar o si estos síntomas le resultan familiares, considere hablar con un profesional de atención médica



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener más información y recursos de apoyo crítico.

Organización de las Naciones Unidas. [Causes And Effects Of Climate Change](#).

American Psychiatric Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). Mayo de 2023.

Australian Red Cross. [Coping with climate anxiety](#).

The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 29 de marzo de 2023.

German Watch. [Almost 800,000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 12 de febrero de 2025.

NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 21 de octubre de 2024.

Natural History Museum. [Eco-anxiety: how to cope at a time of climate crisis](#).

NRDC. [It's Time To Talk About Climate Anxiety](#). 25 de junio de 2024.

Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 13 de marzo de 2023.

Organización Mundial de la Salud. [Climate change](#). 12 de octubre de 2023.



Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencias, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Consulte a su profesional clínico para satisfacer sus necesidades particulares de atención médica, tratamiento o medicamentos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF17547779 342441-052025 OHC