



**Universidad de Ciencias Médicas
Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo
Granma
Evento Científico AMBIMED 2022**



INCIDENCIA DE FACTORES AMBIENTALES EN LA SALUD MENTAL.

LA SALUD MENTAL Y SU RELACIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE

Autor: Roxie De Jesús Santiago Remón. *

Correo electrónico: roxiesantiago6@gmail.com

*** Estudiante de Primer año de Medicina. Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo.**

RESUMEN

Se ha demostrado ampliamente que la salud mental y el bienestar de las personas emerge a partir de una compleja interacción entre factores genéticos, psicológicos, sociales y de estilo de vida, así como exposiciones ambientales. Se realizó una revisión bibliográfica, a través del análisis de 13 artículos con el objetivo de exponer los elementos esenciales que caracterizan la incidencia de factores ambientales en la salud mental; concluyendo que el deterioro de los componentes relacionados con el ambiente aumenta los riesgos de padecer enfermedades mentales por lo que es necesario realizar acciones de promoción y prevención para mitigarlo.

Palabras clave: Contaminación ambiental; Psiquis humana; Trastornos psiquiátricos.

INTRODUCCIÓN

En marzo de 1999 se celebró en Taipéi (Taiwán) el VIII Congreso de la Federación Internacional de Epidemiología Psiquiátrica. Uno de los temas principales (que después fue objeto de un monográfico del *The British Journal of Psychiatry*) fue la necesidad de completar los estudios genéticos, en pleno auge tras la descodificación del genoma humano, con la otra parte del binomio: el ambiente. ⁽¹⁾

El ambiente ha sido, desde los albores de la psiquiatría, un factor fundamental en el estudio y la comprensión de las enfermedades mentales. Se puede incluso señalar una evolución desde una concepción ambientalista genérica a una más actual, en la que el clima y otros factores físicos y químicos, tienen efectos en patologías afectivas y en enfermedades cerebrales. ⁽¹⁾ Un campo poco investigado que explora la intersección entre la contaminación y la salud mental está ganando impulso a medida que aumentan las pruebas de que los contaminantes ambientales dañan todos los órganos de nuestro cuerpo, incluido el cerebro. ⁽²⁾

El cambio climático es un factor de riesgo para el desarrollo de síntomas y afecciones mentales. Su enfrentamiento exige la combinación de acuerdos internacionales, de políticas nacionales de desarrollo sustentable amigables con el medio ambiente; planes de enfrentamiento a las catástrofes y desastres naturales, así como lograr un consenso de la sociedad en su conjunto. Los estudios sobre el impacto psicológico de los factores ambientales pueden contribuir al proceso de concientización, individual y colectiva, sobre la negativa repercusión del cambio climático sobre la psiquis humana, y a la vez constituir una herramienta valiosa que estimule la movilización para mitigarlos. ⁽³⁾

El objetivo del siguiente trabajo es exponer las razones que demuestran que los factores ambientales inciden en la salud mental.

DESARROLLO

Según la Organización Mundial de la Salud (en lo adelante OMS) la salud es “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la mera ausencia de enfermedad”, que se ve directamente afectada e influenciada por el ambiente y el entorno. La salud mental es un componente esencial del bienestar personal. La contaminación ambiental se define como cualquier modificación indeseable del ambiente, causada por la introducción de agentes físicos, químicos o biológicos (contaminantes) en cantidades superiores a los que se encuentran en estado natural, provocando daño a los recursos naturales y alterando el equilibrio ecológico, derivando todo esto en resultados nocivos para la salud humana. ⁽⁴⁾

Los riesgos potenciales del cambio climático que afectan a la salud mental son: ⁽⁴⁾

- Desastres naturales (inundaciones, sequías, ciclones), están incrementando como consecuencia del cambio climático, provocando trastornos psiquiátricos adversos en las personas. Entre ellos se encuentran el estrés post-traumático, la depresión severa o trastornos somatoformes.
- Las temperaturas cada vez son más elevadas debido a la contaminación del aire, siendo las personas con enfermedades mentales especialmente vulnerables al peligro de muerte relacionado con el calor. Los suicidios también podrían incrementarse a partir de un umbral de temperatura.
- Las necesidades de las personas con enfermedades mentales crónicas a menudo son pasadas por alto cuando ocurren sucesos de envergadura, ya que las intervenciones psicológicas van destinadas a los individuos que acaban de sufrir un trauma; aumentando el riesgo de mortalidad o de empeoramiento de los enfermos mentales.
- Los cambios de residencia es otro aspecto del cambio climático que afecta a la salud mental de la población derivado de los cambios costeros y del incremento de las inundaciones, que dan lugar a las migraciones y desplazamientos masivos. Aunque las urbanizaciones podrían ser por una parte beneficiosas (aumenta las posibilidades de trabajo y de acceso a los servicios de salud), se está asociando a un incremento de la incidencia de esquizofrenia en países desarrollados. ⁽⁴⁾

Todos los fenómenos derivados o asociados al cambio climático tienen incidencia en la salud humana, directa o indirectamente, en lo físico y en lo psicológico. Un estudio con sobrevivientes del huracán Mitch que azotó a Honduras mostró que el 22,1 % de los sobrevivientes tuvieron problemas psiquiátricos, de los cuales el 18,3 % fueron depresión grave y el 11,1 %, trastornos por estrés postraumático. ⁽³⁾

Dado que el cambio climático ya está provocando un aumento de fenómenos atmosféricos, tales como huracanes intensos, inundaciones e incendios forestales, los investigadores han tenido la oportunidad de estudiar el impacto de estos desastres en los sobrevivientes. En sus estudios descubrieron que el trastorno de estrés postraumático es uno de los resultados de salud mental más frecuentes después de un desastre natural. ⁽⁵⁾ El estrés es una respuesta de los seres vivos para adaptarse a las condiciones cambiantes del entorno y los pone en alerta cuando se percibe un peligro, o los adapta para realizar una actividad determinada. Cuando la capacidad de respuesta o resistencia al estrés se ve superada por la intensidad o duración de la agresión, se produce un estado crónico de defensa neuroendocrinológica y un agotamiento posterior al no poder soportar tanto tiempo esa intensidad de reacción, dando lugar a enfermedades mentales. La contaminación ambiental como una forma de situación estresante provoca la disminución de la concentración, aumenta la ansiedad y la depresión, y los trastornos del sueño. Las personas se vuelven más irritables o agresivas. ⁽⁴⁾

Algunas investigaciones recientes han demostrado que la exposición a largo plazo al aire contaminado provoca una aceleración en el deterioro cognitivo, encontrando que mujeres que vivían en zonas de peor calidad de aire obtuvieron resultados más bajos en pruebas de memoria y razonamiento; debido a que dicha exposición contribuye a un descenso de dos años en el funcionamiento normal del cerebro, lo que podría suponer un inicio precoz de enfermedades mentales tipo Alzheimer. Otro estudio realizado en Alemania encontró que las personas que vivían cerca de carreteras muy transitadas obtuvieron peores resultados en pruebas de memoria y razonamiento que personas de las zonas rurales. La afectación del sistema inmune a consecuencia de la exposición mantenida a un aire contaminado provoca la alteración de la capacidad

reactiva celular y humoral del organismo, derivando en alteración de las defensas inmunitarias y por tanto incrementando las posibilidades de enfermedades mentales.

(4)

Una gran cantidad de contaminantes puede acabar en el agua potable. Patógenos, pesticidas, fertilizantes, metales pesados como el arsénico, el mercurio y el plomo, y minerales radiactivos como el uranio están presentes en muchos sistemas de agua, y pueden tener efectos agudos o crónicos. Investigaciones están revelando el impacto del plomo en la salud mental. La exposición al plomo en la infancia es un factor de riesgo de trastornos psiquiátricos como la ansiedad, la depresión y los trastornos obsesivos compulsivos, y de trastornos del neurodesarrollo como el autismo y el síndrome de Tourette. (2)

La temperatura puede influir en el estado de salud mental y se han postulado varios mecanismos explicativos: uno hace alusión a la propia incapacidad de las personas con enfermedad mental de cuidarse por sí mismas; otro se justifica por el consumo de ciertos medicamentos, como antipsicóticos, antidepresivos, etc., que incrementan la vulnerabilidad al calor por inhibición de los mecanismos termorreguladores; y un tercer mecanismo tiene que ver con la alteración del sueño que potenciaría la vulnerabilidad, en este caso, de las personas mayores. Una serie de estudios encuentra una asociación entre el riesgo de ingreso por urgencias debido a trastornos mentales y el incremento de las temperaturas, tanto para trastornos generales como para esquizofrenia y trastorno bipolar (1). Para muchas personas, el aumento de las temperaturas también puede dificultar la reducción de los niveles de estrés, lo que daña aún más la salud mental. Cuando regular la temperatura no es una posibilidad, se vuelve cada vez más difícil mantener la atención plena (mindfulness) en el momento presente, lo que en cambio puede alimentar la ansiedad. (5)

Un estudio alemán siguió durante 5 años a 11.905 personas entre 35 y 74 años de edad para estudiar el efecto que el ruido molesto tiene sobre diversos aspectos de la salud mental. En el estudio se evaluó el ruido de diferentes fuentes, como el tráfico,

trenes, aviones, y del barrio. El resultado mostró que las molestias por el ruido diurno predicen la aparición de síntomas de depresión y ansiedad, y problemas de sueño. Y el ruido nocturno molesto se asocia a síntomas de ansiedad. Los efectos son mayores en mujeres, jóvenes, y personas de clases sociales más bajas. ⁽⁶⁾ En las últimas décadas ha habido un creciente interés entre los psicólogos por determinar la influencia del ruido sobre la conducta. La investigación ha puesto de relieve que el ruido no sólo produce malestar general, sino que también dificulta la atención, la comunicación, el descanso y el sueño, produciendo igualmente estrés crónico, trastornos psicofisiológicos y alteraciones del sistema inmunitario. La difusión de los efectos dañinos del ruido, que también afectan al campo de la relación con otras personas, ha hecho emerger un nuevo problema social que actualmente preocupa. ⁽⁷⁾ Cultivar la resiliencia y practicar actividades de autocuidado y hábitos de vida saludables es la mejor forma de prepararse para afrontar las adversidades y circunstancias desfavorables. Las acciones positivas también podrían involucrar la profundización de las conexiones sociales, el desarrollo de un sentido de optimismo y la adición de elementos de importancia personal en los planes de preparación para desastres, entre otras estrategias. La resiliencia enseña a perseverar a pesar de todos los factores estresantes, a tener el control de la situación en lugar de solo ser afectados por ella. Los terapeutas y las líneas de ayuda también pueden ser fuentes de apoyo adicional para las personas en crisis. ⁽⁵⁾ Una vez que se reconozcan factores como el tráfico, la contaminación sonora, la contaminación visual, se deben buscar estrategias para poder manejar esas circunstancias estresantes. Una de ellas es la técnica de relajación. Otra estrategia que puede ayudar a liberar tensiones es llevar un estilo de vida saludable como por ejemplo realizar actividad física, la cual ayuda a tener una buena oxigenación y liberar el estrés. ⁽⁸⁾

A fin de reducir la carga de enfermedad y la inequidad en la salud atribuible a determinantes ambientales de la salud en la Región de las Américas, la Organización Panamericana de la Salud brinda cooperación técnica a los países de la región para aumentar la capacidad de los actores de salud en abordar los determinantes ambientales de la salud, haciendo hincapié en la calidad del aire, la seguridad de las

sustancias químicas, factores asociados con el clima y el agua, el saneamiento y la higiene, priorizando las poblaciones que viven en situación de vulnerabilidad. Esta trabaja a través de: ⁽⁹⁾

- La mejora del desempeño de los programas de salud pública ambiental.
- El fortalecimiento de la vigilancia de la salud pública ambiental.
- El fomento de un sector salud ambientalmente responsable y resiliente.
- La promoción de comunidades ambientalmente saludables y resilientes.

La OMS exhorta a los países a incluir el apoyo a la salud mental como parte de las respuestas a la crisis climática que hoy forma parte de la realidad que se vive. El Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático publicó que lo acelerado del cambio climático supone una amenaza cada vez mayor para la salud mental y el bienestar psicosocial, al provocar trastornos que van desde el malestar emocional hasta la ansiedad, la depresión, el dolor o las conductas suicidas. ⁽¹⁰⁾

Cuba no ha escapado de padecer y tener sus propios problemas ambientales, estos se han visto influidos negativamente por una falta de conciencia ambiental en un porcentaje considerable de la población, que ha traído como consecuencia en muchas ocasiones, su agravamiento. La política ambiental cubana ha estado definida y sostenida por los principios de desarrollo económico y social equitativo para todo el pueblo, delineado por su proceso revolucionario. De esta forma, a través de la diversificación de la economía sobre una base de equidad, alcanzó su primer logro social ambiental, que fue eliminar la pobreza extrema. La mayor de Las Antillas ha ratificado los principales Convenios Ambientales Internacionales y ha expresado la voluntad política de contribuir a la mejora del medio ambiente nacional, regional y global, lo que se ha traducido en el cabal cumplimiento de los compromisos contraídos internacionalmente en el ámbito nacional. Asimismo, participa de manera efectiva en las actividades del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) y los de otras organizaciones de las Naciones Unidas que desarrollan actividades en esta esfera. ⁽¹¹⁾ Las directrices del MINSAP para dar salida a la Tarea Vida se centran en 12 áreas fundamentales, entre ellas la salud ambiental, la epidemiología, vectores, la ciencia e innovación tecnológica, docencia, comunicación

e inversiones. ⁽¹²⁾ Los gobiernos de Cuba, Venezuela, Bolivia y Ecuador, entre otros, constituyen en este siglo XXI, ejemplos de lucha contra el deterioro ambiental, por defender a la naturaleza y a la especie humana. ⁽¹¹⁾

Los impactos del cambio climático son cada vez más parte de nuestra vida diaria, y hay muy poco apoyo de salud mental disponible para las personas y comunidades que se enfrentan a los peligros relacionados con el clima y los riesgos a largo plazo.

(13)

CONCLUSIONES

El desarrollo de enfermedades mentales puede tener como causa el deterioro de componentes ambientales como la contaminación del agua y el ruido. La polución puede contribuir a la pérdida de memoria y la aparición precipitada de enfermedades mentales y neurológicas como son el Alzheimer. Se hace necesario realizar mayores y mejores investigaciones sobre los mecanismos por los que el cambio climático provoca la aparición de enfermedades mentales, y de esa forma poder afrontar desde esta perspectiva los problemas. Es importante colaborar para lograr la armonía entre salud mental y medio ambiente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ordóñez J. Salud mental y salud ambiental. Una visión prospectiva. Informe SESPAS 2020 [Internet]. Portal National Library of Medicine. 2020 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7367770/>
2. La contaminación y nuestra salud mental [Internet]. Portal Environmental Health News. 2022 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de:
<https://www.ehn.org/contaminacion-ambiental-y-salud-2657140244.html>
3. Vidal J, Vidal M, Villanueva M. Repercusión del cambio climático en la salud psicológica [Internet]. Humanidades Médicas. 2021 [citado 28 de octubre 2022]; 21(1). Recuperado a partir de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202021000100259
4. Galán M. Aumento de enfermedades mentales por la contaminación ambiental [Internet]. Portal IV Congreso Virtual Internacional de Enfermería en Salud Mental. 2018 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de:
<https://psiquiatria.com/congresos/pdf/3-3-2018-4-comu8.pdf>
5. El Impacto del Cambio Climático en la Salud Mental [Internet]. Blog: para la Salud Mental. 2022 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de:
<https://www.inspirapr.com/post/cambio-climatico-y-salud-mental>
6. Junta de Andalucía. Ruido y Salud Mental [Internet]. Portal Observatorio de Salud y Medio Ambiente de Andalucía. 2022 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de: <https://www.osman.es/ruido-y-salud-mental/>
7. Efectos del ruido en la salud mental [Internet]. Blog ClicPsicologos. 2012 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de:
<https://clicpsicologos.com/blog/efectos-perjudiciales-del-ruido/>
8. Factores Contaminantes del Medio Ambiente Influyen En La Aparición De Trastornos De Salud Mental En Las Personas [Internet]. Plataforma digital única del Estado Peruano. 2022 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de:
<https://www.gob.pe/institucion/inism/noticias/612893-factores-contaminantes->

[delmedio-ambiente-influyen-en-la-aparicion-de-trastornos-de-salud-mental-en-laspersonas](#)

9. Organización Panamericana de la Salud. Determinantes Ambientales de Salud [Internet]. Portal Organización Panamericana de la Salud. 2022 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de:
<https://www.paho.org/es/temas/determinantes-ambientales-salud>
10. Periódico Trabajadores. Cambio climático y salud mental no hacen buena pareja [Internet]. Portal Periódico Trabajadores. 2022 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de: <https://www.trabajadores.cu/20220610/cambio-climaticoy-salud-mental-no-hacen-buena-pareja/>
11. Rodríguez V, Bustamante L, Mirabal M. La protección del medio ambiente y la salud, un desafío social y ético actual [Internet]. Revista Cubana de Salud Pública. 2022 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de: <https://scielosp.org/article/rcsp/2011.v37n4/510-518/es/>
12. Pérez D. Cuba prioriza la salud humana en equilibrio con el Medio Ambiente [Internet]. Portal Ministerio de Salud Pública República de Cuba. 2022 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de: <https://salud.msp.gob.cu/cuba-priorizala-salud-humana-en-equilibrio-con-el-medio-ambiente/>
13. Gómez B. Organización Mundial de la Salud alerta sobre impactos del cambio climático en la salud mental [Internet]. Portal Radio Habana Cuba Ciencias y Medio Ambiente. 2022 [citado 28 de octubre 2022]. Recuperado a partir de: <https://www.radiohc.cu/noticias/ciencias/289667-organizacion-mundial-de-lasalud-alerta-sobre-impactos-del-cambio-climatico-en-la-salud-mental>

ANEXOS



Vista de U.S. Steel Edgar Thompson Works en Braddock, Pensilvania, una fuente importante de contaminación atmosférica y climática en la región. (Crédito: Njaimeh Njie)

