



Institución de la Educación Superior de Salud
Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo
Granma
Evento Científico AMBIMED 2021



Título: Incidencia de factores ambientales en la salud mental.

Autores: Karla Anaya Díaz Martos.*

Correo electrónico: karlaanaya@nauta.cu

Roxana Hernández García.*

Claudeth Cruz Bouzas.*

****Estudiantes de Primer año de Estomatología.
Universidad de Ciencias Médicas de Sancti
Spíritus. Facultad Dr.Faustino Pérez
Hernández.***

RESUMEN

El ambiente ha sido, un factor fundamental en el estudio y la comprensión de las enfermedades mentales. La relación entre genoma y ambiente ha constituido tradicionalmente un tema central en la investigación de la etiopatogenia de los problemas de salud mental y en la concepción misma de esta. Se puede incluso señalar una evolución desde una concepción ambientalista genérica a una más actual, en la que el clima (la falta de luz natural en los países nórdicos), pero también otros factores físicos y químicos, tienen efectos en patologías afectivas y en enfermedades cerebrales.

El tema de los factores determinantes de la salud de las poblaciones se ha instalado con gran fuerza en las agendas sanitarias de la mayoría de los países y de los organismos internacionales. Existe un consenso entre todos los estudiosos de este tema al afirmar que los determinantes de la salud de las poblaciones son un conjunto de factores complejos que al actuar de manera combinada determinan los niveles de salud de los individuos y las comunidades. Se refiere a las interacciones complejas entre las características individuales, los factores sociales y económicos, y los entornos físicos, en estrecha relación con la distribución de la riqueza en la población y no solo con su producción.

El medio ambiente afecta tu estado emocional. Pero con tantos factores que juegan un papel sustancial, es posible que te preguntes en cuál enfocarte primero para mejorar tu salud mental. Aquí, hablamos sobre el papel que desempeña el medio ambiente en tu salud mental, cómo saber si necesitas hacer un cambio y lo que puedes hacer para comenzar a sentirte mejor.

El nexo entre la salud humana y el ambiente ha sido reconocido desde hace mucho tiempo. Sin lugar a dudas, la salud humana depende de la voluntad y la capacidad de una sociedad para mejorar la interacción entre la actividad humana y el ambiente químico, físico y biológico. Esto debe hacerse de manera que promueva la salud humana y prevenga la enfermedad, manteniendo el equilibrio

y la integridad de los ecosistemas, y evitando comprometer el bienestar de las futuras generaciones.

Palabras clave: Salud mental, Salud ambiental, Tóxicos ambientales.

"No se habla mucho de la relación entre salud mental y el vivir en un medio ambiente limpio, pero está cada vez más claro que el deterioro de lugar en el cual uno vive, en términos de la naturaleza, está asociado a emocionalidades que pueden llevar a generar en las personas problemas de salud mental relacionados con ansiedades, depresiones o ese tipo de cuadros".

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el tema de los factores determinantes de la salud de las poblaciones se ha instalado con gran fuerza en las agendas sanitarias de la mayoría de los países y de los organismos internacionales. Existe un consenso entre todos los estudiosos de este tema al afirmar que los determinantes de la salud de las poblaciones son un conjunto de factores complejos que al actuar de manera combinada determinan los niveles de salud de los individuos y las comunidades. Se refiere a las interacciones complejas entre las características individuales, los factores sociales y económicos, y los entornos físicos, en estrecha relación con la distribución de la riqueza en la población y no solo con su producción.¹

En Cuba, la determinación de la salud se encuentra más asociada a la organización social y al desarrollo permanente del sistema y los servicios de salud. Estudios recientes realizados por investigadores del Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (INHEM), en colaboración con profesionales del Instituto de Medicina Tropical de Antwerpen, Bélgica y de la Universidad de British Columbia, en Canadá, abordan este tema y demuestran cómo los factores ambientales ejercen una contribución relativa más significativa sobre los niveles de salud de la población que cualquiera de los restantes factores que los determinan, y cómo una adecuada organización social y de los servicios de salud bajo una real voluntad política impacta decisiva y positivamente en los niveles de salud.²

Los “niveles de salud de la población cubana” son en última instancia el resultado del “decisivo papel del Estado y de la voluntad política necesaria para convertir la salud en una política de Estado y en un derecho humano de todos los ciudadanos”; política que se hace realidad a través de 4 ejes fundamentales, “la

inversión en desarrollo social”, “el desarrollo permanente del sistema y los servicios de salud”, “la formación de capital humano y social”, y “el desarrollo de redes y la participación social”; aspectos que sin dudas están muy relacionados con el abordaje de los llamados factores determinantes claves de tipo ambiental.³

Dentro de los llamados factores determinantes claves de la salud se encuentran los llamados factores ambientales o del entorno, y más concretamente los factores físicos y los factores sociales. Los factores físicos en el entorno natural (por ejemplo, calidad del aire y del agua) son influencias claves en la salud; y que los factores en el entorno creado por el hombre como la seguridad en la vivienda, el lugar de trabajo, la comunidad y el trazado de los caminos, también constituyen influencias importantes.⁴

Por otro lado, se plantea que el conjunto de valores y normas de una sociedad determina de diferentes maneras, la salud y el bienestar de los individuos y las poblaciones; la estabilidad social, el reconocimiento de la diversidad, la seguridad, las buenas relaciones de trabajo y las comunidades cohesivas, proporcionan una sociedad de apoyo que reduce o evita muchos riesgos potenciales a la buena salud. Varios estudios internacionales han revelado que la disponibilidad de soporte emocional y la baja participación social tienen un impacto negativo sobre la salud y el bienestar.⁵

Los factores ambientales tienen gran repercusión sobre la salud del hombre. Pueden ser clasificados como biológicos (bacterias, virus, protozoarios, toxinas, hongos, alérgenos), químicos orgánicos e inorgánicos (metales pesados, plaguicidas, fertilizantes, bifenilos policlorados, dioxinas y furanos), físicos no mecánicos (ruido, vibraciones, radiaciones ionizantes y no ionizantes, calor, iluminación, microclima) o mecánicos (lesiones intencionales, no intencionales y

autoinfligidas), y psicosociales (estrés, tabaquismo, alcoholismo, conductas sexuales riesgosas, drogadicción y violencia).⁶

Estudios internacionales ubican a los factores ambientales con una contribución relativa de la mortalidad total de un país cercana al 20 %. Una reciente publicación que aborda los problemas de salud de los niños en el nuevo milenio, refiere que la carga global de enfermedad en menores de 15 años, se encuentra asociada a factores ambientales en 90 % de los casos de las enfermedades diarreicas agudas (EDA) y la malaria, en 60 % de las infecciones respiratorias agudas (IRA), en 30 % de los accidentes y lesiones, y en 25 % de los casos de cáncer.⁷

Esto se debe a que la interrelación dinámica de los factores ambientales con el individuo, bien sean generados por factores naturales o antropogénicos los cuales pueden influir de forma negativa favoreciendo las condiciones para la aparición de enfermedades infecciosas cuando están relacionados con agentes biológicos, o de enfermedades no infecciosas, cuando se relacionan con agentes químicos o físicos, todos bajo condiciones sociales, económicas y conductuales determinadas.⁸

Se pueden citar algunos factores ambientales naturales como temperaturas extremas, humedad elevada, velocidad del viento, topografía del terreno y la presión barométrica, que tienen efectos probados sobre la salud respiratoria y cardiovascular de los individuos. La presencia de algunas sustancias químicas, físicas o biológicas como contaminantes del suelo, aire o agua también pueden estar presentes de forma natural, como por ejemplo los metales pesados (arsénico) o radiactivos (radón), los cuales causan daños a la salud, en ambientes laborales o escolares, sin dejar de mencionar la vivienda y el peridomicilio.⁹

El desarrollo de las investigaciones sobre el impacto que tienen los factores ambientales en los individuos y las poblaciones, ha demostrado la interacción de elementos naturales y sociales en los riesgos y problemas de salud que se producen, evidenciando cómo el ambiente juega un papel importante en el incremento o reducción de la morbilidad para enfermedades transmisibles como la hepatitis, el dengue, la fiebre tifoidea, la tuberculosis, la leptospirosis y la malaria, entre otras, y no transmisibles como el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, las cardiopatías y las enfermedades cerebrovasculares.¹⁰

El objeto del presente trabajo es exponer, el papel que desempeña el medio ambiente en tu salud mental. Posteriormente la morbilidad de los trastornos mentales como con la detección de factores de riesgo y la protección de la salud mental. Se trata, en definitiva, de abordar este binomio de salud mental y salud ambiental desde una perspectiva de salud pública.

"Cuando hablamos de salud mental se debe considerar tanto el bienestar mental y la resiliencia emocional, así como las afecciones de la salud mental propiamente tal. En este sentido, la pérdida del bienestar mental se relaciona principalmente cuando se vulnera el derecho de vivir en un medio ambiente limpio, ya que las personas que viven en ambientes con reconocidos problemas de contaminación, por ejemplo en las zonas de conflicto ambiental, no solo ven afectada su salud física sino que también su salud mental debido a la gran incertidumbre que significa vivir en zonas con altas cargas de contaminación, donde ven a sus familias viviendo en un entorno agresivo ambientalmente. Parte de esto también se relaciona con el hecho de no tener acceso a bienes básicos para la subsistencia como lo es el agua, por ejemplo".

DESARROLLO

¿Cómo el ambiente afecta la salud mental?

Nuestro entorno es una combinación de factores físicos como dónde vives y las personas que te rodean. Otros factores ambientales que pueden tener también un impacto significativo en tu salud mental incluyen: la pobreza, el crimen y el racismo. Por ejemplo, el entorno en donde se encuentra la vivienda de una persona puede desempeñar un papel en su bienestar; así como el crimen o el miedo a la delincuencia.¹¹

Como adultos, pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en el trabajo. Es por eso que nuestros expertos coinciden en que el ambiente en el trabajo también juega un papel importante en nuestra salud mental. Señalan que elementos como la raza y la falta de apoyo social, pueden tener una profunda influencia en la capacidad de las personas para hacerle frente al estrés, lo que también termina afectando su salud mental.¹²

Incluso lo que vemos, escuchamos y respiramos puede afectar nuestro estado de ánimo, y aumentar o reducir los niveles de estrés. En fin, la salud mental puede verse afectada por cualquier cosa en nuestro entorno, pero los más notables incluyen:^{16,17}

Estética: Los espacios desordenados pueden crear sentimientos de abruma y ansiedad, mientras que los espacios ordenados pueden invocar una sensación de calma.¹⁶

Sensorial: La iluminación, la temperatura, los sonidos, los olores y la paleta de colores de un entorno son muy importantes para que puedas sentirte cómodo(a), relajado(a) y seguro(a). Por ejemplo, la iluminación y los ruidos excesivos pueden

provocarte ansiedad o agitación, mientras que los espacios demasiados oscuros y fríos pueden llevarte a sentirte desmotivado(a).¹⁶

Personas: La comunicación indirecta o inconsistente, los conflictos o las personas poco confiables en tu medio ambiente pueden ser muy estresantes de manejar. Sin embargo, compartir un espacio con alguien en quien confías, como una pareja o conyugue, amigo o ser querido, puede crear una sensación de calma.¹⁶

Cultura y Valores: Es importante que las personas se conecten con otras personas que compartan su cultura y valores y se entiendan a un nivel más profundo. De lo contrario, pueden surgir sentimientos de aislamiento y depresión.¹⁷

Familiaridad: Si algo en tu medio ambiente, como una relación difícil o desorganización en tu espacio, te recuerda a momentos difíciles, puedes sentirte desencadenado por sentimientos viejos como la ansiedad. Sin embargo, las asociaciones positivas en el entorno, como un recuerdo familiar, fotos u objetos familiares, pueden aumentar el estado de ánimo y el sentido de conexión. Tener personas cercanas, confiables e íntimas en tu vida es un factor positivo significativo para la salud mental y física.¹⁷

Esto es cierto de un matrimonio saludable, un buen círculo de amigos y otras relaciones familiares importantes. Y es que la falta de relaciones, conduce a la soledad, y causa depresión y ansiedad. Del mismo modo, las relaciones tumultuosas e inquietantes, conducen al estrés crónico y a un estado de ánimo más bajo, y a un estado mayor de ansiedad.¹⁸

Contaminantes ambientales y salud mental.

Factores de riesgo en la etiopatogenia y la evolución de los trastornos mentales.

1) Calidad del aire: En los últimos años, una serie de estudios ha asociado la contaminación atmosférica con problemas de salud mental basándose en que los contaminantes del aire resultan tóxicos para el sistema nervioso central. También se ha argumentado que se dan más casos de alteraciones en el medio urbano que en el rural, y que, en un país como China, con una gran aceleración hacia el desarrollo industrial que ha provocado una gran migración del medio rural al urbano, la carga de las enfermedades mentales se ha incrementado notablemente, a la par que las enfermedades respiratorias y cardiovasculares, muy vinculadas estas a la calidad del aire.¹⁹

La toxicidad de la contaminación atmosférica no está bien definida. En el caso de las partículas, se atribuye a su potencial efecto inflamatorio sistémico y de estrés oxidativo cerebral el mecanismo que podría afectar al sistema nervioso central y provocar cambios estructurales y funcionales, que a su vez podrían estar asociados con problemas mentales.²⁰

Resumen de los resultados obtenidos en los estudios sobre contaminantes atmosféricos y trastornos mentales: Los factores de confusión como el sexo (las mujeres son más susceptibles a la depresión unipolar), la edad (los mayores son más propensos a la depresión) y la comorbilidad que puede estar asociada con la contaminación; por último, estos estudios han tenido en cuenta las variaciones de la concentración de los contaminantes, pero no el viento, el clima, las horas de luz ni las mismas condiciones basales de contaminación. En conclusión, la contaminación atmosférica podría incrementar el riesgo de alteraciones como la depresión unipolar o el espectro autista, y podría agravar los síntomas depresivos, pero se necesitan estudios más rigurosos para confirmarlo.^{19,20}

2) Temperatura: 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.²¹

Resumen de los resultados obtenidos en los estudios sobre temperatura ambiental y algunos trastornos mentales: 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. Otro estudio refiere una asociación fuerte entre la mortalidad por suicidio y el calor (mayor en los hombres que en las mujeres), y no tan evidente para el resto de las enfermedades mentales.²²

Como conclusión, aunque se sugiere una relación positiva entre diversas alteraciones psicopatológicas y las altas temperaturas, se deben refinar algunos aspectos en las futuras investigaciones, como son una mejor caracterización de las temperaturas a las que se ven expuestas las personas con estas enfermedades (se han utilizado mayoritariamente las temperaturas externas cuando las personas pasan la mayor parte del tiempo en el interior), separar en el tiempo de forma clara exposición y efecto, identificar el umbral de «disparo» a partir del cual se incrementan los efectos en los pacientes atendidos en psiquiatría, y explorar de manera específica la relación entre la temperatura en el interior de la residencia de las personas afectadas y su evolución. Por último, cabe citar la temperatura ambiente (ola de calor) con el aumento de la violencia de pareja. En este caso, la imposibilidad de controlar por el factor consumo de alcohol, que podría estar muy ligado, a su vez, con las altas temperaturas.^{21,22}

3) Ruido: En cuanto a diseño, fuentes de emisión y potenciales efectos. Así, en cuanto a fuentes de emisión de ruido se estudiaron los aviones (aeropuertos y cercanías), el tráfico rodado y el ferrocarril. Los efectos que se contemplaron fueron el consumo de medicamentos para tratar la ansiedad, la depresión y otros trastornos; la depresión, la ansiedad y síntomas psicológico, y la depresión y la ansiedad diagnosticadas. La fuerza de la asociación entre ruido y salud mental es muy débil, y los propios autores, aun reconociendo que el ruido puede ser un importante factor de riesgo para las enfermedades mentales, sugieren que serían necesarios más estudios, sobre todo de tipo longitudinal, para poder establecer posibles asociaciones.²³

4) Cambio climático: Cada vez cobran mayor importancia los estudios que intentan asociar el cambio climático con la salud mental de la población, tanto de forma directa como indirecta. Sin embargo, las publicaciones ponen el acento en aspectos concretos: huracanes, inundaciones, incendios, sequías, etc., sin que se puedan afirmar relaciones estables o confirmadas. No obstante, se recomiendan, con visión de futuro, incorporar medidas de salud mental en los programas de adaptación al cambio climático que pongan el énfasis en la población infantil, ya que, presumiblemente, sería la más vulnerable.²⁴

Factores de riesgo en el desarrollo cognitivo.

Los trastornos del desarrollo neuroconductual afectan al 10-15% de los nacidos y las tasas de prevalencia del espectro autista y del síndrome de déficit de atención e hiperactividad están creciendo en todo el mundo; e incluso más comunes que estos son las alteraciones subclínicas de las funciones cerebrales. Son bien sabidas las consecuencias que todos estos trastornos pueden tener sobre la calidad de vida, los problemas escolares y la integración social de la población infantil afectada.²⁵

El cerebro humano es excepcionalmente sensible a la exposición a sustancias químicas, y la ventana de mayor vulnerabilidad se da en la vida intrauterina y los primeros años de vida, justo cuando el cerebro se desarrolla. Durante estas etapas de la vida, el cerebro puede sufrir daños importantes con exposiciones muy bajas que en la población adulta podrían no tener efectos adversos.²⁶

Las cinco sustancias químicas que pueden ser clasificadas como neurotóxicas para el desarrollo cognitivo: plomo, metilmercurio, arsénico, PCB (policlorobifenilos) y tolueno. También otras 201 sustancias químicas capaces de provocar daño al sistema nervioso en exposiciones laborales, accidentes e intentos de suicidio. Por otro lado, otras 1000 habían demostrado ser neurotóxicas en estudios de laboratorio con animales. Se tardó muchos años en demostrar los efectos neurotóxicos de las primeras sustancias químicas, como fue el caso del plomo y del metilmercurio. La alarma se centraba en las pruebas que apuntaban a los efectos con altas dosis, y solo con la mejora de las técnicas instrumentales analíticas y los diseños epidemiológicos más sofisticados se pudieron conocer los efectos neurotóxicos a concentraciones mucho más bajas. En el caso del plomo (quizá uno de los metales más estudiados), se hace mucho énfasis por parte de los Centers for Disease Control and Prevention en que no hay un nivel seguro en sangre, y se adoptó como referencia 5 µg/dl, que es el percentil 97,5 de los niveles de plomo en sangre encontrados en la National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES); sin embargo, por debajo de esta cifra el plomo provoca en la población infantil una disminución de las habilidades intelectuales y académicas, y mayores tasas de trastornos neuroconductuales como hiperactividad y déficit de atención.²⁷

Efectos de algunas sustancias químicas en el desarrollo cognitivo en la infancia:

La conclusión es que el plomo, incluso a dosis muy bajas, puede provocar efectos neurológicos importantes, como bajo coeficiente intelectual y su correlativa disminución del rendimiento escolar, afectación del lenguaje y de las habilidades verbales, actitudes violentas, etc. El metilmercurio tiene efectos sobre la memoria y afecta al lenguaje y las habilidades verbales, pero no está tan clara su implicación en las puntuaciones del coeficiente intelectual ni en el desarrollo mental y psicomotor. Respecto a otros contaminantes, como los derivados de la exposición a la calidad del aire (medida como NO₂, NO_x o PM en cada una de las cohortes estudiadas) o los alteradores endocrinos, no se llega a unas conclusiones claras sobre su potencial efecto en el desarrollo cognitivo. Por su parte, los PCB podrían tener efecto sobre el coeficiente intelectual, pero los estudios hasta hoy son contradictorios. Por último, el arsénico ha demostrado tener efectos sobre el coeficiente intelectual, pero solo a las concentraciones elevadas que se encuentra en algunos lugares (Bangladesh, India...).²⁸

Factores de riesgo en el deterioro cognitivo.

Si los contaminantes hasta ahora comentados tienen efectos sobre el sistema nervioso en las etapas del desarrollo, es lógico pensar que también puedan afectar a las personas mayores. De hecho, están aumentando las pruebas que sugieren una relación entre los contaminantes ambientales y la demencia y la enfermedad de Alzheimer. Así, aunque los efectos perjudiciales del metilmercurio mejor documentados son los que se producen sobre el desarrollo del sistema nervioso en fetos y bebés, cada vez hay más estudios que indican que la exposición a este contaminante en la población general también puede afectar a la función cognitiva, la reproducción y el riesgo cardiovascular en adultos. También otros contaminantes, como la calidad del aire (medida como PM_{2,5}, vivir en área urbana o rural, NO₂, mediciones con captadores personales, etc.), los PCB, el plomo, etc., podrían estar afectando al desarrollo cognitivo de las personas mayores. Sin embargo, existe todavía mucha controversia al respecto.²⁹

La relación entre los factores contaminantes y ambientales y la salud mental, se hacen evidentes tres circunstancias importantes:

- En la gran mayoría de los estudios, por no decir en todos, se buscan las relaciones monovariantes (casi siempre mediante estudios observacionales, sobre todo ecológicos, y raras veces con correlaciones estadísticas en los estudios metodológicamente más estimables) entre un hecho ambiental y una patología o alteración concreta.³⁰
- Las muestras, el control de las posibles variables de confusión y los estudios longitudinales son mejorables o muy escasos.³⁰
- Se ignora que tanto la patología mental como los componentes de los niveles de salud mental tienen siempre una estructura multicausal en la que los componentes ambientales pueden tener un papel muy importante, pero muy difícilmente pueden ser identificados como elementos etiopatogénicos únicos.³⁰

Esto es de especial importancia en los estudios sobre variables complejas (cambio climático o contaminación, por ejemplo), pero también en aquellos que pretenden relacionar variables claramente identificables (tóxicos ambientales) con patologías complejas sobre las que ya hay una clara evidencia de multicausalidad, tanto en su etiopatogenia como en su evolución y curso. No obstante, puede que sean una excepción los estudios sobre la relación entre tóxicos específicos y trastornos cognitivos, tanto en la infancia como en la vejez.^{30,31}

Por último, la salud ambiental no ha tenido en cuenta (o solo lo ha hecho de forma muy escasa y tangencial) los trabajos sobre lo que podríamos llamar «factores ambientales de tipo social», que conducirían, o deberían conducir, a plantearse seriamente el concepto aún poco estudiado de «contaminación social». Este concepto hace referencia a la posibilidad de que determinados ambientes sociales y determinadas dinámicas interpersonales actúen como «contaminantes» en

sentido figurado, que tendrían mecanismos de influjo y difusión similares (mutatis mutandis) a los que ejercen los contaminantes ambientales físicos (contaminación atmosférica, por ejemplo) en la población. Un ambiente de sospecha de alarma o de tensión social (por ejemplo, lo que pasó con las vacas locas o con el Ébola, o ahora con el coronavirus) puede actuar al margen de los efectos físicos con efectos de «contaminación». La epidemiología psiquiátrica tiene una cierta tradición de estudios sobre los factores de riesgo psicosociales (véanse los trabajos sobre acontecimientos vitales o los que relacionan condiciones de vida, situación laboral y salud mental, así como toda la amplísima literatura sobre calidad de vida y patología psiquiátrica) que, retomados desde el punto de vista más holístico de la salud y la patología del ambioma, podrían ser un elemento de avance y progreso importante. Sin embargo, esto exigiría una decidida atención a los modelos con los que se trabaja, una metodología más atenta al hecho multifactorial de la materia a estudiar, una toma de distancia razonable (sin perderlos, por supuesto, de vista) sobre la atención exclusiva a los factores de tipo físico-químico y una colaboración interdisciplinaria más ágil, contando con los profesionales de salud mental.³¹

Ciudad, naturaleza, pandemia y salud mental.

Ese "cambio de paradigma" pareciera impulsado, aún más, con la pandemia y las restricciones de movilidad que hemos enfrentado en el último año. La naturaleza constituye un referente humano muy importante, y en todas las experiencias es un referente de salud mental. Creo que todos sentimos la necesidad de tener espacios públicos por donde caminar y estar en contacto con la naturaleza. Así como existe la necesidad fundamental de relacionarnos con los demás, la experiencia de relacionarnos con la naturaleza tiene el mismo sentido.¹⁴

Dicho contacto con lo natural puede ser una gran ayuda para la crisis en salud mental que padece nuestro país. Una ciudad sin referentes naturales, una ciudad de autopistas, una ciudad de túneles, una ciudad de individuos luchando unos

contra otros, se ve de alguna manera contradicha con la enorme trascendencia que tienen las experiencias naturales y por eso todos deseáramos no estar encerrados con la pandemia. Nos gusta ir al campo, nos gusta ir a la playa, nos gusta sentir el sol, nos gusta sentir el viento, nos gusta la naturaleza porque constituye un referente humano muy importante. Todas las experiencias que existen a nivel médico, efectivamente, certifican que la naturaleza constituye un componente de nuestra salud mental.^{13,14}

No se puede seguir mirando la construcción de las ciudades de manera parcial, tratando a las áreas verdes como "cosas" que ponemos para cumplir con ciertos parámetros. Cuando se habla de áreas verdes es como que estuviesen hablando de cosas: voy a poner bancas, caminos y árboles', y los árboles son seres vivos y como seres vivos necesitan un sistema biológico en el que están insertos... un sistema ecológico acorde, sentencia la ingeniera forestal, agregando que es muy relevante generar estos espacios públicos donde la gente se conecte con la naturaleza desde una perspectiva menos asistida. Lo que quiere decir que los niños puedan jugar con tierra, por ejemplo, o que los juegos no sean sólo de plástico, sino que también sean de madera, que haya un pozo con arena. Me refiero a que la plaza de cemento tiene un rol, pero el punto es que no sólo sean de cemento.¹⁵

Redirige tu enfoque.

No importa el entorno en el que te encuentres, es importante que comiences con las cosas sobre las que tienes control y puedes cambiar relativamente fácil. Por ejemplo, organiza tu espacio, cambia la iluminación de tu cuarto u oficina, o consigue una máquina de sonido o música que te permita cubrir el ruido de la calle por las noches. Para aprovechar al máximo este impacto, comienza con la habitación en la que pasas la mayor parte de tu tiempo y organízala de una manera funcional y libre de desorden. Por ejemplo, si eres un padre que estás

trabajando desde la casa y ahora te encuentras apoyando la educación en línea de tus hijos, entonces comienza con tu hogar. Centrarte en tu entorno social; desarrollar y fortalecer tus relaciones más íntimas, ser vulnerable con aquellos en los que puedes confiar y alejarte de las relaciones que son verdaderamente tóxicas pueden hacer una diferencia sustancial en tu estado de ánimo y salud mental.³²

¿Cómo nuestra percepción afecta nuestra salud mental?

Es fácil culpar nuestro ambiente de trabajo, el desorden en la casa o el clima lluvioso por el deterioro de la salud mental. Pero a veces, su percepción del medio ambiente contribuye a cómo se siente. Por ello, si no estás en condiciones de cambiar algo sobre tu entorno, es fundamental que trabajes en reformular las creencias que tienes al respecto. Encontrar algo que puedas apreciar en el medio ambiente, aun si ese algo es pequeño, puede ayudarte a replantear tus pensamientos sobre tu entorno. Incluso, formar una rutina o adoptar hábitos positivos te brinda una sensación de control en una situación en la que sientes que no tienes ningún control. Para ello, se recomienda centrarse en lo que funciona dentro de tu entorno actual y hacer los cambios necesarios y a tu alcance para crear un ambiente más calmante y familiar, como organizar, tomar fotos o pintar. Por último, asegúrate de procesar cualquier emoción o frustración que estés sintiendo en el presente a través de un diario, el movimiento corporal o hablándolo con un amigo, familiar o terapeuta. No dejes que los sentimientos se acumulen.³³

¿Cómo identificar si necesita hacer algún cambio?

Entender que tu ambiente juega un papel crítico en tu salud mental es el primer paso. Pero también debes ser capaz de identificar si necesitas hacer un cambio y por cuál debes comenzar. Es vital notar las conexiones entre cómo te sientes y

qué está desencadenando esos sentimientos. Solo así podrás hacer los pequeños ajustes que sean necesarios en tu entorno actual para luego entonces poder determinar si ese cambio es, o no es, realmente necesario. Por ejemplo, si vives en una zona rural y siempre te sientes sobre estimulado(a) y ansioso(a), opta por participar de actividades más tranquilas en tu casa. Si eso no cambia tu estado de ánimo, pero observas que cada vez que pasas un fin de semana fuera tu casa, te sientes más relajado(a), eso es una señal de que algo tiene que cambiar y que tal vez la situación desencadenando tu ansiedad está en tu hogar.³⁴

CONCLUSIONES

Diversos estudios dan cuenta de que los aspectos físicos, contruidos, de diseño y sociales de los ambientes urbanos impactan en la salud física y mental de las personas. Cinco funciones relacionadas con la salud en los ambientes socio físicos.

1. Tanto el ambiente físico como el social puede funcionar como medio para la transmisión de enfermedades.
2. El ambiente puede operar como un estresor, evidenciado por estrés emocional y debilitamiento físico resultante de la exposición crónica a las demandas ambientales incontrolables.
3. El ambiente funciona como una fuente de seguridad o peligro.
4. El ambiente puede ser visto como facilitador de promoción de la salud.
5. El ambiente sirve como un proveedor de recursos de salud, tales como servicios de salud comunitaria y organizacional.

Cuando los cambios en tu ambiente no son posibles: Cambiar de trabajo, dejar una mala relación o moverte de lugar no siempre es posible. La buena noticia es que hay formas de mantenerte donde estas ahora y cuidar tu salud mental. A continuación, te presentamos algunas soluciones sencillas:

- Formas de hacerle mejoras a tu espacio actual
- Aumenta la cantidad de luz en tu habitación
- Pinta tu habitación con un color más brillante
- Despeja u organiza tu espacio de una manera que te puedas sentir más concentrado(a) o relajado(a)

- A medida que puedas, trata de ir reajustando tu entorno para que puedas equilibrar tu estado de ánimo. Por ejemplo, si estás en un ambiente sobre estimulante opta por poner música tranquila o sonidos relajantes como olas del mar. También podrías experimentar con distintos aromas como lavanda y china.
- En cambio, si lo que estás buscando es sentirte más energizado, intenta con aromas de menta y luces más brillantes
- Si estás en una relación tóxica y alejarte de ella no es un opción en estos momentos, lo que se recomienda es crear un tipo de distancia emocional, incluso si reside contigo.
- Puedes hacer esto teniendo confidentes (amigo o familia), no conectados con tu pareja, con los que puedas hablar y pasar el tiempo.
- Pero si la situación es abusiva, no esperes más. Pide consejos y busca ayuda inmediata.
- La mayoría de nosotros estamos experimentando cambios en nuestra salud mental debido a múltiples factores ambientales, especialmente durante COVID-19. Para algunos, los efectos pueden ser mínimos, pero para otros, será muy significativo. Si estás experimentando un aumento en síntomas de ansiedad, depresión u otra condición de salud mental, es una buena idea coordinar una cita con tu médico o experto en salud mental, tan pronto como te sea posible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud ambiental. (Consultado el 12/12/2019.) Disponible en: https://www.who.int/topics/environmental_health/es/.
2. World Health Organization. Environmental noise guidelines for the European Region. (Consultado el 12/12/2019.) Disponible en: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/383921/noise-guidelines-eng.pdf.
3. Romero Placeres Manuel, Álvarez Toste Mireya, Álvarez Pérez Adolfo. Los factores ambientales como determinantes del estado de salud de la población. Rev Cubana Hig Epidemiol [Internet]. 2007 Ago [citado 2021 Jul 26] ; 45(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032007000200001&lng=es.
4. Equipo editorial. Medidas preventivas detienen la transmisión nosocomial del coronavirus [internet]. España: HosiMedica; 2020 [citado 27 mar. 2020]. Disponible en: <https://www.hospimedica.es/cuidados-criticos/articulos/294781201/medidas-preventivas-detienen-la-transmision-nosocomial-del-coronavirus.html?&ui=70008746&vrf=af415f5bbb69041c7518cafb3bf2e6f9d317cf0147eacd24fa1a8b8ece60b8de&end=%20>
5. New England Journal of Medicine Group. SARS-CoV-2 Infection in Children. Correspondence to the Editor: NEJM [internet]. 2020 [citado 21 mar. 2020]. Disponible en: https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2005073?cid=DM88773_&id=171478755
6. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak [internet]. Geneva: WHO; 2020 Mar. 18 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. World Health Organization. Mental health and COVID-19 [internet]. Geneva: WHO; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-technical-guidance-europe/mental-health-and-covid-19>.
8. Equipo editorial. COVID-19 y tu salud mental [internet]. EEUU: Mayo Clinic; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>
9. Asociación de Salud Mental y Psiquiatría Comunitaria. Guía de apoyo psicosocial durante esta epidemia de coronavirus [internet]. España: OME-AEN; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://ome-aen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/>
10. Centro para el Control y la prevención de Enfermedades. Estrés y cómo sobrellevarlo [internet]. Atlanta: CDC; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
11. Organización Mundial de la Salud. Salud mental y apoyo psicosocial en las emergencias [internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/emergencies/es/
12. McNally JW, Levenstein MC. Working Paper 2: Best Practices for measuring the social, behavioral, and economic impact of epidemics [internet]. United States: University of Michigan; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/154682/Best%20Practices%20Measuring%20Impact%20of%20Epidemics%20Version%20April%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. Cómo los adolescentes pueden proteger su salud mental durante el coronavirus (COVID-19) [internet]. Nueva York: Unicef; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/historias/proteccion-de-la-salud-mental-de-adolescentes-durante-el-covid-19>
14. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Preparación y Respuesta a la Enfermedad del Coronavirus (COVID-19). Resúmenes Técnicos del UNFPA [internet]. Ginebra: UNFPA; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID19-TechBrief-Youth-24Mar20.pdf>
15. Epidemia COVID-19. Aggiornamento nazionale [internet]. Italia: Istituto Superiore di Sanità; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: https://www.google.com/url?client=internal-element-cse&cx=005880577442820647727:q3zo3k0emvg&q=https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/bollettino/Bollettino-sorveglianza-integrata-COVID-19_9-aprile-2020.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwiGi5aKw4vqAhXLmXIEHY53Cr8QFjAAegQIARAC&usg=AOvVaw3YOrPV2QnSOleUIOXQIBqM
16. Center for Disease Control and Prevention. The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019. CCDC Weekly [internet]. 2020 [citado 17 abr. 2020];2(10):[aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.ourphn.org.au/wp-content/uploads/20200225-Article-COVID-19.pdf>
17. Facultad de Psicología de la República de Uruguay. Aportes del Núcleo Interdisciplinario de Estudios sobre la Vejez y el Envejecimiento (NIEVE) para el trabajo en Salud Mental con Personas Mayores en el marco de la situación sanitaria por COVID 19, desde una perspectiva de DDHH [Internet]. Uruguay: Instituto de Psicología Social; 2019 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <http://www.cien.ei.udelar.edu.uy/wp->

[content/uploads/2020/04/Comunicado1-PersonasMayores-NIEVE-UDELAR-5-4-20.pdf](https://www.udeLAR.edu.uy/content/uploads/2020/04/Comunicado1-PersonasMayores-NIEVE-UDELAR-5-4-20.pdf)

18. Organización Panamericana de la Salud. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 [internet]. Washington, D.C: OPS; 2019 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
19. IntraMed. Mortalidad por suicidio y COVID-19: ¿una tormenta perfecta? [internet]. Buenos Aires; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=95948>
20. Geller JL, Abi M. Patients With SMI in the Age of COVID-19: What Psychiatrists Need to Know. Psychiatric News [internet] 2020 [citado 17 abr. 2020];55(8):[aprox. 10 p.]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/340540129_Patients_with_SMI_in_the_Age_of_COVID-19_What_Psychiatrists_Need_to_Know
21. IntraMed. El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo [internet]. Buenos Aires; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=95688>
22. Sociedad Española de Psiquiatría. Cuide su salud mental durante la cuarentena por coronavirus [internet]. España: SEP; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20Cuarentena.pdf>
23. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet [internet]. 2020 [citado 17 abr. 2020];395(10227):[aprox. 8 p.]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/339522816_The_psychological_impact_of_quarantine_and_how_to_reduce_it_rapid_review_of_the_evidence

24. IntraMed. Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID-19 [internet]. Buenos Aires; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=95707>
25. Reger MA, Stanley IH, Joiner TE. Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019-A Perfect Storm? JAMA Psychiatry [internet]. 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2764584>
26. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. JAMA Network Open [internet]. 2020 [citado 17 abr. 2020];3(3):[aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7090843/>
27. Pérez Jiménez Dianelys, Diago Garrido Yosian, Corona Miranda Beatriz, Espinosa Díaz René, González Pérez Jorge Enrique. Enfoque actual de la salud ambiental. Rev Cubana Hig Epidemiol [Internet]. 2011 Abr [citado 2021 Ago 27] ; 49(1): 84-092. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032011000100010&lng=es.
28. Kochtcheeva L, Singh A. Una evaluación de riesgos y amenazas para la salud humana debidos al colapso/degradación del ecosistema. Capítulo 2. En: Feota G, Bazzani R. editores. Desafíos y estrategias para la implementación de un enfoque ecosistémico para la salud humana en los países en desarrollo: Reflexiones a propósito de las consultas regionales realizadas [on line]. Uruguay: CIID/PNUMA; 2002 [citado: 30 de agosto de 2009]. Disponible en: http://www.idrc.ca/uploads/userS/10286535481Publi_UNEP_IDRC_docu_Spanish.PDF
29. Cantú Martínez PC, Rojas Márquez JM. Desafíos y exigencias en salud ambiental. Rev Sal Públ Nutr. 2000;1(2). Citado: 25 de agosto de 2009.

Disponible en:

http://www.respyn.uanl.mx/i/1/ensayos/salud_ambiental.html

30. Romero Placeres Manuel, Álvarez Toste Mireya, Álvarez Pérez Adolfo. Los factores ambientales como determinantes del estado de salud de la población. Rev Cubana Hig Epidemiol [Internet]. 2007 Ago [citado 2021 Ago 27] ; 45(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032007000200001&lng=es.
31. Martínez Abreu Judit, Iglesias Durruthy Migdeala, Pérez Martínez Alina, Curbeira Hernández Eduardo, Sánchez Barrera Odalys. Salud ambiental, evolución histórica conceptual y principales áreas básicas. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2014 Dic [citado 2021 Ago 27] ; 40(4): 403-411. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662014000400014&lng=es.
32. Acosta A. La naturaleza como sujeta de derechos [documento en internet]. Quito: Asamblea Constituyente; 2008. [Acceso: 20 de octubre de 2008]. Disponible en: http://asambleaconstituyente.gov.ec/blogs/alberto_acosta/2008/02/29/la-naturaleza-como-sujetade-derechos/
33. Hernández Rodríguez José. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Medicentro Electrónica [Internet]. 2020 Sep [citado 2021 Ago 27] ; 24(3): 578-594. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es. Epub 01-Jul-2020.
34. Orihuela de la Cal Jorge Luis, Orihuela de la Cal María Elena, Machado Domínguez Herminio, Gómez Vital Miguel Nicolás. Salud mental en pacientes adultos. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 1998 Oct [citado 2021 Ago 27] ; 14(5): 474-478. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251998000500012&lng=es.