

Link: https://www.maulenews.com/2024/06/como-afecta-el-clima-nuestra-salud.html

Noticias Región del Maule: Ya sea por la falta de luz durante el periodo invernal o el miedo a los desastres naturales, en cualquiera de los casos, hay que poner atención a los efectos que pueden provocar en nuestra salud mental, señaló la académica de la Universidad de Talca, Nadia Ramos Alvarado.

Esta condición es conocida como el Trastorno Afectivo Estacional (TAE) y se caracteriza por el aumento de la sensación de "tristeza, disminución del disfrute, del deseo sexual, pérdida de interés, cansancio, aumento de la necesidad de dormir y comer", indicó la directora del Centro de Psicología Aplicada (CEPA) de la Universidad de Talca, Nadia Ramos Alvarado.

Se ha estudiado también la terapia con luz (fototerapia) que puede ayudar en algunos casos, pero no en todos. Al ser consultada sobre las acciones preventivas frente a este trastorno, aclaró que "lo más relevante es tener un buen diagnóstico. Si es algo que es recurrente, las personas deben anticiparse para poder aprender a manejarlo".

"Ecoansiedad La Asociación Americana de Psicología define la ecoansiedad como el miedo crónico a la fatalidad medioambiental, que puede incluir la res-puesta a la crisis climática y ecológica, y también a problemas ambientales, las catástrofes naturales y sus consecuencias, como también los fenómenos meteorológicos extremos. Si bien la ecoansiedad ha sido descrita "como un malestar emocional significativo que incluye una amplia gama de emociones, no es una enfermedad mental", explicó la directora del CEPA UTalca.

Par finalizar, la especialista, destacó que es importante que "las personas comprendan que pueden estar pasando por una situación como esta y participen activamente de espacios como las huertas comunitarias o instancias donde se discute sobre los efectos del clima, pero desde una perspectiva de esperanza, de cambios y mejoras para no quedarse paralizado solo desde el miedo y el no puedo hacer nada".



Screenshot of a news article from MAULE NEWS .COM titled '¿Cómo afecta el clima a nuestra salud mental?'. The article discusses seasonal affective disorder (TAE) and eco-anxiety, mentioning Nadia Ramos Alvarado from the University of Talca. It includes text about symptoms, prevention, and the impact of climate change on mental health. At the bottom, there is a photo of a person sitting in a room and social media sharing buttons.