

Cruz Roja Juventud y la prevención de la ecoansiedad: el impacto del cambio climático en la salud mental

- Con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente, 5 de junio, Cruz Roja Juventud lanza la campaña ‘¿Te preocupa? Se llama ecoansiedad’, que se centra en concienciar sobre este tipo de ansiedad y el impacto en el bienestar de las personas.

3 de junio de 2024. En el contexto actual **de emergencia climática**, la **ecoansiedad** se ha convertido en un problema que afecta especialmente a las personas jóvenes, más concienciadas con la situación medioambiental. Este término describe la ansiedad y el estrés que surgen de las **preocupaciones sobre el cambio climático y la degradación ambiental**. Los y las jóvenes, cada vez son más conscientes de los problemas ambientales y del futuro incierto, y están comprometidos con causas ambientales, un hecho que, pese a ser positivo, puede aumentar su nivel de estrés al enfrentarse constantemente con la gravedad de esta realidad.

La exposición constante a noticias sobre desastres naturales y problemas ambientales o las experiencias personales fruto de un fenómeno climático extremo (como una sequía, lluvia torrencial u ola de calor), son algunas de las causas del crecimiento de este fenómeno que está en crecimiento. Todo ello puede provocar síntomas comunes de ansiedad, problemas de sueño, sentimientos de desesperanza y desmotivación, lo que indica que la salud mental está vinculada al medio ambiente. De hecho, Cruz Roja duplicó su atención por problemas de salud derivados de olas de calor y frío: el impacto del cambio climático se deja notar en la salud de las personas en situación de vulnerabilidad, con un aumento del 101% en casos de atención por olas de frío, y de un 67% por olas de calor

Para combatirlo, Cruz Roja y Cruz Roja Juventud, alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, trabajan incansablemente para **fomentar la sostenibilidad y la educación ambiental**. Este año, Cruz Roja Juventud lanza la campaña ‘¿Te preocupa? Se llama ecoansiedad’, que se centra en concienciar sobre este tipo de ansiedad y el impacto en el bienestar de las personas jóvenes, así como en la importancia de los pequeños cambios individuales que todos y todas podemos hacer para proteger el medio ambiente y cómo estas acciones influyen a nivel global.

Así, la Organización se une a la celebración global del Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio), la mayor **iniciativa anual para la acción ambiental positiva**. Este evento, establecido en 1972 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, se celebra con el objetivo de sensibilizar a la opinión pública

sobre la necesidad de **preservar y mejorar el medio ambiente**. Desde entonces, ha movilizado a personas de todo el mundo en cientos de actividades, como limpiezas de ríos, mares y playas, acciones contra los delitos contra la vida silvestre o reforestaciones, entre otras acciones. Sólo en el último año participaron 4.607 voluntarios en 233 puntos de recogida, donde se llegaron a recoger 15.735,62 kg de residuos abandonados en entornos naturales.

Este año, la campaña está centrada en **reducir la ecoansiedad** para lo que es necesario **informarse y tomar acción a nivel individual y colectivo**, dentro de las oportunidades y capacidades reales de cada persona y la organización a la que pertenezca. Además, buscar apoyo social, limitar la exposición a noticias negativas, conectar con la naturaleza o las estrategias de cuidado de salud mental general ayudan a evitar los problemas derivados de la ecoansiedad. **Todo lo que se haga hoy por el medio ambiente repercutirá mañana también en bienestar emocional.**

Actividades de sensibilización

Cruz Roja impulsa diversas actividades relacionadas con la protección del medio ambiente, no solo mediante iniciativas de sensibilización e intervención directa, sino también, **integrando la perspectiva medioambiental en sus proyectos sociales**. Las actividades no se limitan al 5 de junio, sino que se extienden a lo largo del año, con sesiones informativas, guías de consejos y acciones sostenibles continuas.

Estos días, concretamente, se harán **recogidas** en el marco del proyecto **'Libera'** conformado por Ecoembes y SEO Brid Life, a las que se suman actividades en costas a finales de septiembre y en montes y campos la primera quincena de diciembre.

Igualmente, en Murcia (21 de septiembre y 15 de junio) y Almería (5 de junio) se desarrollarán las actividades de 'Mediterráneo responsable', proyecto financiado por TM y con la colaboración de la Asociación Hippocampus.

Desde Cruz Roja Juventud también se desarrolla un proyecto estatal de **educación ambiental**, 'Pachamama', que realiza actividades y talleres ambientales en centros educativos y en espacios de ocio comunitario. Por último, se celebran jornadas de **restauración y reforestación** en espacios naturales, para garantizar la biodiversidad y los sumideros de carbono.

Así, Cruz Roja y Cruz Roja Juventud invitan a la sociedad a unirse a la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente participando en estas actividades, y adoptando pequeños cambios en su vida diaria que contribuyan a un mundo más sostenible.

Tips para ser más sostenibles

- Utiliza medios de transporte sostenibles caminar, andar en bicicleta, usar el transporte público o compartir vehículo.
- Reutiliza y repara: antes de tirar algo, piensa si puedes darle una segunda vida o repararlo.
- Come comida de origen local y trata de priorizar el consumo de frutas y verduras respecto al de carne y pescado.
- Desconecta los aparatos electrónicos: cuando no los estés utilizando, desenchúfalos o apaga la regleta.
- Evita el uso de toallitas y sobre todo NO las tires por el WC. Las toallitas es la principal fuente de origen de los microplásticos.
- Ahorra agua: cierra el grifo mientras te lavas los dientes, te afeitas o te haces tú rutina de skin care; toma duchas cortas y utiliza aparatos eficientes en el hogar.
- Compra productos de proximidad y temporada: así reduces la huella de carbono del transporte y apoyas a la economía local.
- Dale más vida a tu ropa: compártela con tus amistades y familiares, cuida la que ya tienes, compra en tiendas de segunda mano y, si es posible, opta por marcas sostenibles y que fabriquen con materiales reciclados.
- Haz voluntariado: puedes unirse a entidades que trabajan por la conservación del medio ambiente.

Recuerda: cada pequeño gesto cuenta. ¡juntos podemos construir un futuro más sostenible!

Sobre Cruz Roja

Cruz Roja Española, que celebra este año su 160 aniversario, pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda y la dignidad lleguen a todas las personas en cualquier lugar, y en todo momento y circunstancia. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 254.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,8 millones de personas. Todo ello con el apoyo de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española continúa con su lucha contra todas las formas de vulnerabilidad adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.



Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presente en 191 países. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.