



EL AUTOCUIDADO Y EL CAMBIO CLIMÁTICO

PANORAMA GENERAL

El cambio climático se considera la mayor amenaza para la salud mundial en el siglo XXI.¹

- El cambio climático está acelerando la escala, frecuencia e intensidad de las emergencias humanitarias causadas por catástrofes naturales como olas de calor, incendios forestales, inundaciones y otros fenómenos meteorológicos graves.
- Estos graves fenómenos climáticos contribuyen a la propagación de enfermedades, lesiones y muertes, al tiempo que desplazan a las comunidades e interrumpen el acceso a servicios y productos sanitarios esenciales. Entre 2030 y 2050, se prevé que el cambio climático provocará 250 000 muertes más al año.²
- Además de perjudicar directamente la salud humana, los efectos del cambio climático alteran el entorno físico, provocando un aumento de la contaminación atmosférica, cambios en los patrones de enfermedades infecciosas, un aumento de las enfermedades transmitidas por el agua y amenazas crecientes a la seguridad alimentaria.
- El cambio climático agrava las desigualdades sanitarias existentes, afecta de forma desproporcionada a las poblaciones vulnerables y socava los avances hacia la cobertura sanitaria universal (CSU).
- El cambio climático perjudica la salud sexual y reproductiva (SSR), especialmente en mujeres y niñas, jóvenes y poblaciones vulnerables que viven en países de ingresos bajos y medios (PIBM). Los fenómenos meteorológicos extremos pueden interrumpir el acceso a los servicios de SSR y aumentar el riesgo de pobreza, inseguridad alimentaria, abandono escolar, relaciones sexuales transaccionales, violencia sexual, infecciones de transmisión sexual, matrimonio precoz y maternidad prematura.³
- Las catástrofes y el cambio climático pueden abrumar a los sistemas sanitarios ya de por sí sobrecargados. Durante las emergencias, los profesionales sanitarios podrían tener dificultades para prestar incluso atención básica y de rutina, lo que puede comprometer la continuidad y la calidad de los servicios sanitarios.

EL PAPEL DEL AUTOCUIDADO

Las intervenciones de autocuidado son esenciales para promover la adaptación de la salud de las personas y la resiliencia ante el cambio climático.

- Las personas y las comunidades son los primeros en responder cuando se produce una catástrofe climática, que a menudo no tienen más remedio que tomar las riendas de la salud y la seguridad.
- Cuando se interrumpe la prestación de servicios sanitarios en los centros, incluidos los desastres climáticos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda priorizar las intervenciones de autocuidado, los

servicios de salud digitales, la repartición de tareas y la divulgación para garantizar el acceso a medicamentos, diagnósticos, dispositivos, información y asesoramiento. (4)

- Las acciones de autocuidado en la era del cambio climático variarán en función del contexto y las necesidades individuales. Podrían incluir adaptaciones del estilo de vida para hacer frente a condiciones meteorológicas extremas, el uso proactivo de suplementos nutricionales, la autogestión de afecciones leves, el acceso a servicios de telesalud para triaje de lesiones o asesoramiento dietético, y el uso de medicamentos y herramientas de diagnóstico autoadministrados.
- Capacitar a las personas para que asuman un mayor control de su salud es un paso fundamental a fin de mitigar los efectos del cambio climático en la salud y fomentar la resiliencia. Cuando las personas disponen de los conocimientos y recursos necesarios para gestionar aspectos de su salud, están mejor preparadas para manejar las interrupciones, recuperarse con mayor rapidez y mantener la continuidad asistencial incluso ante la adversidad.

LLAMAMIENTO A LA ACCIÓN

Únase a Self-Care Trailblazer Group (SCTG) para dar a conocer los efectos del cambio climático sobre la salud y el papel del autocuidado en el fortalecimiento de la salud comunitaria, la adaptación y la resiliencia en el camino hacia la CSU.

- Aumentar la concienciación sobre el vínculo fundamental entre la salud, el autocuidado y la resiliencia climática en los foros políticos mundiales sobre salud y cambio climático, especialmente en los debates sobre la CSU.
- Integrar las intervenciones de autocuidado en la preparación y las respuestas ante emergencias por parte de los países, así como en los planes nacionales de adaptación sanitaria.
- Aprovechar el papel de los profesionales sanitarios privados para ampliar el acceso a herramientas de autocuidado, en particular ante crisis climáticas, cuando el acceso a los servicios sanitarios tradicionales podría verse interrumpido.
- Explorar la inclusión de intervenciones de autocuidado en los paquetes nacionales de prestaciones sanitarias, como los planes de seguro médico, para mejorar la accesibilidad y la sostenibilidad.
- Movilizar la voluntad política y abogar por la inclusión de intervenciones de autocuidado en las propuestas de financiación para la adaptación climática. Aumentar urgentemente la disponibilidad de financiación para la adaptación y la resiliencia con el fin de garantizar que los gobiernos y las organizaciones den prioridad al autocuidado dentro de estrategias más amplias de adaptación y resiliencia.
- Promover la adopción y aplicación generalizadas de las Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, reconociendo que ningún país es inmune a los efectos perjudiciales para la salud del cambio climático.

PROFUNDIZAR

Consultar estos recursos para obtener más información sobre el autocuidado y el cambio climático.

- [Self-Care in Climate Resilience \(El autocuidado en la resiliencia climática\)](#)
- [World Health Organization Climate Change and Health Fact Sheet \(Hoja informativa de la Organización Mundial de la Salud sobre el cambio climático y la salud\)](#)

- Climate Change x Sexual and Reproductive Health: Evidence for Action (Cambio climático y salud sexual y reproductiva: evidencia para tomar acciones)
- Climate Change, Gender Disparity, and Self-Care (Cambio climático, disparidad de género y autocuidado)
- The importance of self-care in the context of climate change – blog (Blog: La importancia del autocuidado en el contexto del cambio climático)

REFERENCIAS

1. The Lancet Respiratory Medicine. Climate change crisis goes critical. *Lancet Respir Med*. 2023 Mar;11(3):213. doi: 10.1016/S2213-2600(23)00056-5
2. “Climate Change,” Organización Mundial de la Salud, 2023, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health.
3. Burns P et Mutunga C. “Addressing the Impact of Climate Change on Sexual and Reproductive Health Among Adolescent Girls and Young Women in Low- and Middle-Income Countries,” *Global Health Science and Practice*. Février 2024, 12(1):e2300374; doi.org/10.9745/GHSP-D-23-00374.
4. Directive de l’OMS sur les interventions d’auto-soins pour la santé et le bien-être, révision 2022. Genève : Organisation mondiale de la santé ; 2022.