

PRINCIPALES FACTORES CONTAMINANTES DEL MEDIO AMBIENTE QUE INFLUYEN EN EL NACIMIENTO DE TRASTORNOS MENTALES EN LA PERSONA

BLADEMIR CALLI CHAIÑA^a

Fecha de recepción: 24 de octubre del 2022

^a Estudiante del Octavo Semestre de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

Fecha de aceptación: 5 de diciembre del 2022

RESUMEN

Cada día la salud mental de la persona en las ciudades, indirectamente se exponen a los principales factores contaminantes: contaminación visual, contaminación de la calidad del aire, contaminación acústica, contaminación química y el cambio climático. El problema surge, en el daño irreparable a la salud mental que podría padecer el hombre, con algún tipo de trastorno mental, como ansiedad, insomnio, cambio de conducta y estrés; no solo eso, también podría afectar al desarrollo cognitivo y producir insomnio, a consecuencia de estos factores contaminantes. En el presente artículo, se ha encontrado que los habitantes de la ciudad de Puno, tienen un mayor riesgo a padecer de algún trastorno mental.

PALABRAS CLAVE

Medio ambiente, factores contaminantes, trastornos mentales, salud mental, causas.

SUMARIO

INTRODUCCIÓN. 1. DEFINICIÓN DOGMÁTICA. 1.1. Definición de la salud mental; 1.2. Definición de la Contaminación Ambiental. 2. EFECTOS DE LA CONTAMINACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE A LA SALUD MENTAL DE LA PERSONA HUMANA. 2.1. Principales factores contaminantes; 2.1.1. Contaminación visual; 2.1.2. Contaminación de la calidad del aire; 2.1.3. Contaminación acústica; 2.1.4. Contaminación química; 2.1.5. Cambio climático; 2.2. A nivel mundial y nacional; 2.3. A nivel distrital. 3. DERECHO NACIONAL E INTERNACIONAL EN RELACIÓN A LA SALUD MENTAL COMO UN DERECHO. 4. ¿CÓMO ENFRENTAR A LOS FACTORES CONTAMINANTES PARA PREVENIR ALGUNO TRASTORNO MENTAL? CONCLUSIONES.

“Lo que pasa con el alma es que no se ve, lo que pasa con la mente es que no se ve, lo que pasa con el espíritu es que no se ve ¿de dónde viene esta conspiración de invisibilidades?”

-Alejandra Pizarnik

INTRODUCCIÓN

Han pasado 50 años desde su partida de Alejandra Pizarnik (emblemática poeta argentina) y sus poemas siguen en mi mente; quien tomó la fatal decisión de suicidarse a sus 36 años, por tener trastornos mentales. Y es cierto “lo que pasa con la mente es que no se ve”, lastimosamente la mente es abstracta, no se puede percibir con los sentidos, el daño que se nos puede ocasionar por la contaminación del medio ambiente, y las consecuencias podrían ser fatales.

La salud mental, conforme a la historia, recién a finales del siglo XX la psicología, el derecho internacional y nacional lo han tomado mayor importancia, llegando a la conclusión de que existe una relación intrínseca entre el medio ambiente y el ser humano, pues si la salud ambiental está bien, el cuerpo físico y mental también lo estará.

A medida que pasan los años, se descubrieron principales factores que lastimosamente influyen en la salud mental de las personas humanas, como son: la contaminación visual, contaminación del aire, contaminación acústica, contaminación química y finalmente el cambio climático. Estos factores contaminantes son dañinos para la salud mental, pues pueden incrementar el riesgo de que aparezca diferentes formas de trastornos de ánimo, estrés, depresión, angustia y conductas de agresividad, no solo eso, también podría afectar al desarrollo cognitivo y producir insomnio.

La ciudad de Puno, no es indiferente a este paradigma que enfrenta el mundo, porque en la actualidad estos factores contaminantes que afectan a la salud mental en un futuro adelante podrían ocasionar daños irreparables a los habitantes de la ciudad de Puno.

El derecho internacional y derecho nacional han brindado instrumentos normativos para fortalecer y evitar algún problema en la salud mental de las personas, desde el reconocimiento constitucional en su artículo 7 de la Constitución Política del Perú (1993) menciona "Todos tienen derecho a la protección de su salud (...)", no solo hace referencia a la salud física, sino también a un derecho a la protección de una salud mental.

1. DEFINICIÓN DOGMÁTICA

1.1. Definición salud mental

La historia nos ha demostrado que se ha realizado estudios por la doctrina nacional e internacional orientado a la "salud", pero en una salud física y corporal de la persona humana; sin embargo, en el siglo XXI ya no solo existe una preocupación solo por la salud física, sino nace una nueva tendencia en estudiar y definir a la salud mental, entonces ¿Qué es la salud mental? de acuerdo a la Organización Mundial de Salud (2011) define como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Por otro lado, la existencia de esta relación intrínseca entre la salud física y mental, de acuerdo con Herrera (2021) afirma "es una estabilidad tanto emocional como mental y también todo esto se puede derivar también en una estabilidad física" (p. 30).

1.2. Definición de la contaminación ambiental

No es algo nuevo definir el medio ambiente; sin embargo, definir a la contaminación ambiental se presta a varias interpretaciones, como la presencia de componentes nocivos (ya sean químicos, físicos o biológicos) en el medio ambiente (entorno natural y artificial), que supongan un perjuicio para los seres vivos que lo habitan, incluyendo a los seres humanos. Esta misma se origina principalmente por causas derivadas de la actividad humana, como la emisión a la atmósfera de gases de efecto invernadero o la explotación desmedida de los recursos naturales.

2. EFECTOS DE LA CONTAMINACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE A LA SALUD MENTAL DE LA PERSONA HUMANA

Las consecuencias que genera la contaminación ambiental son evidentes, pues a lo largo de los años se presentaron daños en los ecosistemas, desaparición de la capa de ozono,

cambios climáticos, inclusive peligro de extinción de flora y fauna, pero lo más preocupante es que han provocado daños en el estado de salud mental de los seres humanos.

En los últimos años la contaminación ambiental, ha afectado a la salud no solo física, sino también mental. Desde el campo de la psicología es bien sabido que existen condiciones sociales o familiares que pueden conducir a trastornos mentales; pues la salud mental si coexiste con a la naturaleza resultara un componente esencial al bienestar emocional (Villarde, Rosales, Leyva, Aliaga & Espinosa, 2021).

2.1. Principales factores contaminantes

Para nadie es una sorpresa que el medio ambiente puede presentar varios factores contaminados; muchas veces causadas por él mismo, y desconocidos por ellos mismos, como es la contaminación visual, contaminación de la calidad del aire, contaminación acústica, contaminación química y finalmente el cambio climático, son los principales factores contaminantes; según la psicóloga, Soria (2022) estos factores dañinos pueden aparecer diferentes formas de trastornos de ánimo, estrés, depresión, angustia y conductas de agresividad, no solo eso, también podría afectar al desarrollo cognitivo y producir insomnio.

| 2.1.1. Contaminación visual

Este punto a tratar es algo nuevo para la doctrina, pues no todos están de acuerdo con ello, por ejemplo, desde el punto de vista Rozadas (2006) lo define como “el abuso de ciertos elementos no arquitectónicos que alteran la estética, la imagen del paisaje rural o urbano” (Rozadas, 2006, como se citó en Méndez, 2013, p.16). Este artículo no pondrá en discusión ¿Qué es la estética? Porque para un grupo de personas un objeto material puede tener una estética, pero para otro grupo el mismo objeto puede carecer de estética. Lo que nos interesa es ¿Cuáles son los contaminantes visuales? ¿Consecuencias?, en este punto muchos de los autores coinciden que los “carteles publicitarios” en todas sus presentaciones: vallas, avisos luminosos, pancartas, carteles, grafitis, pintados de pared, que muchas veces se relacionan con frases agresivas o fuera de lugar, que visualmente degradan y desvirtúan fachadas de hogares, así mismo aquellos lugares que se acumulan basura; en sí, sería todo lo que se puede percibir con el sentido de la vista, afectando indiscretamente la salud mental, que tiene como efectos fisiológicos de estrés visual y un cambio en la conducta humana (Méndez, 2013).

| 2.1.2. Contaminación de la calidad del aire

La contaminación atmosférica tiene una relación con la salud mental; por la misma naturaleza que el hombre respira el aire (oxígeno), pues el aire resulta tóxico, nocivo para el sistema nervioso central, produciendo más casos de alteraciones psiquiátricas en zonas urbanas que en zonas rurales. No obstante, estudios han demostrado la contaminación atmosférica puede incrementar el riesgo en alteraciones psiquiátricas como a depresión bipolar o el espectro autista, incluso podrían generar síntomas depresivos (Ordóñez, 2020).

| 2.1.3. Contaminación acústica

La contaminación acústica está relacionada con el ruido ambiental y calidad de vida. Según los estudios realizados por Clark y Paunovic (2018) las fuentes de emisión de ruido y potenciales efectos; se tiene la emisión de ruidos de los aviones (aeropuertos y cercanías) el tráfico vehicular y el ferrocarril; los efectos que genera en la salud mental son: ansiedad y

depresión.

| 2.1.4. Contaminación química

A medida que avanza la ciencia y tecnología, así como nos ha facilitado la vida, ha traído graves consecuencias al medio ambiente; los estudiosos en el campo de la psicología, han encontrado hasta el momento 214 sustancias potencialmente peligrosas que se ubican frecuentemente en ambientes muy industrializados o ciudades con gran volumen de tráfico. El número de estos productos químicos ha causado como un trastorno de desarrollo, aumentando el autismo, el TDAH y la dislexia en su mayoría en niños, y efectivamente en los últimos años es muy recurrente ver estos trastornos de neurodesarrollo, por otro lado, los expertos que han participado en el estudio lo califican de “pandemia global silenciosa” (Lancet, 2016).

| 2.1.5. Cambio climático

En el ámbito internacional cada vez existe mayores estudios que intentan relacionar el cambio climático con la salud mental de la población, ya sea de forma directa o indirecta. Según el destacado psicólogo Ordóñez (2020) menciona que es un factor que pone en riesgo en el desarrollo cognitivo, generando trastornos neuroconductuales afectando al:

10-15% de los nacidos y un aumento de tasas de prevalencia de 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. (Ordóñez, 2020, p. 5)

Esto se debe a la presencia de cinco sustancias que provienen del cambio climático, cinco sustancias químicas: plomo, metilmercurio, arsénico, PCB (policlorobifenilos) y tolueno; pero, es el plomo el principal efecto neurológico que causa bajo coeficiente intelectual y disminución del rendimiento escolar, afectando el lenguaje y habilidades verbales (Grandjean & Landrigan, 2006).

2.2. A nivel mundial y nacional

La contaminación muchas veces se asocia con el desarrollo económico y social de un país, cuando este desarrollo se da sin importar su impacto en el medio ambiente, es un problema global que nos afecta a todos los que vivimos en la tierra y se debe hacer de manera responsable para solucionarlo. Los trastornos mentales son latentes en todos los estados del mundo, hay mayor riesgo de que sus habitantes tengan algún trastorno, ya mencionados. Por ejemplo, aquellos países llamados de primer mundo, por la alta demanda de industrias que provocan un cambio climático al medio ambiente (Hidalgo, 2019).

El Perú, no es ajeno a este gran paradigma que se enfrenta el mundo. En el año 2020, a quincena de marzo, con la llegada del coronavirus o también llamado “Covid-19”, la población entro en cuarentena, impuesto por el estado peruano, para prevenir la propagación del coronavirus, por lo cual las personas no podían salir de sus hogares, este mismo efecto ha causado en algunos ciudadanos un daño a la salud mental en los niños, jóvenes, adultos y ancianos, efectos como ansiedad, depresión y estrés, por todas las medidas restrictivas que se dio (Flores, 2020).

2.3. A nivel distrital

Para identificar los factores contaminantes en la ciudad de Puno, se tuvo que revisar tesis, me llamo la atención, el autor Ramos (2017) realiza un estudio sobre la contaminación acústica en la ciudad de Puno, y no dudamos de su afirmación al decir, que en las zonas urbanas (ciudades) hay mayor concentración de ruido. En la ciudad de Puno, el ruido es, en nuestros días, un agente perturbador de la vida ciudadana y muy especialmente en las grandes ciudades y zonas turísticas como es la ciudad de Puno, entonces las consecuencias de la contaminación acústica para la salud se describen como una deficiencia auditiva causada por el ruido; interferencia en la comunicación oral, trastorno del sueño y reposo; efectos psicofisiológicos, sobre la salud mental y el rendimiento, efectos sobre el comportamiento e interferencia en actividad (Ramos, 2017).

No es el único factor contaminante en la ciudad de Puno, así mismo hay mayor riesgo de que se presente una contaminación química, contaminación de la calidad del aire, contaminación visual, cambio climático. En la actualidad en la ciudad de Puno no existe mayor riesgo en cuanto a la contaminación química, al no existir industrias mineras en la misma ciudad. No obstante, la contaminación visual en la ciudad de Puno, en campañas de elecciones, los carteles, han generado en la población afectando indirectamente a la salud mental, causando un estrés visual y un cambio en la conducta humana (Suaña y Murillo, 2017); en cuanto a la contaminación del aire en la ciudad de Puno, los vehículos a gasolina de fabricación de 1996 en adelante producen CO y HC, generan indirectamente una afectación a la salud mental con daños como la depresión (Marín, 2007).

3. DERECHO NACIONAL E INTERNACIONAL EN RELACIÓN A LA SALUD MENTAL COMO UN DERECHO

El derecho a la salud física y mental, es un derecho fundamental e indispensable para el ejercicio de los restantes derechos humanos, que condesciende al ser humano vivir dignamente en un ambiente sano (Ticona, 2014).

El primer fundamento internacional sobre el derecho a la salud mental surge con el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1996) que en su artículo 12° párrafo 1 indica: "Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental". Su importancia es tal, que el Estado no solo debe garantizar el derecho a la salud física, sino el derecho a la salud mental con la finalidad de prevenir trastornos mentales que pueda causar el medio ambiente sobre las personas.

La Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre (1948) en su artículo XI afirma: "Toda persona tiene derecho a que su salud sea preservada por medidas sanitarias y sociales, relativas a la alimentación, el vestido, la vivienda y la asistencia médica, correspondientes al nivel que permitan los recursos públicos y los de la comunidad".

El Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en Materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales "Protocolo de San Salvador" (1988) que en su artículo 10° dice:

1. Toda persona tiene derecho a la salud, entendida como el disfrute del más alto nivel de bienestar físico, mental y social. 2. Con el fin de hacer efectivo el derecho a la salud, los Estados partes se comprometen a reconocer la salud como un bien público y

particularmente a adoptar las siguientes medidas para garantizar este derecho (...).

Los instrumentos internacionales mencionados en este artículo académico son vinculantes para el estado peruano: por ende, el estado peruano, asume y lo regula conforme a la constitución de 1993. Por lo tanto, el derecho a la salud física y mental está regulado en el artículo 7 de la Constitución Política del Perú (1993) que indica:

Todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa. La persona incapacitada para velar por sí misma a causa de una deficiencia física o mental tiene derecho al respeto de su dignidad y a un régimen legal de protección, atención, readaptación y seguridad.

4. ¿CÓMO ENFRENTAR A LOS FACTORES CONTAMINANTES PARA PREVENIR ALGUN TRASTORNO MENTAL?

Para enfrentar a estos factores, se requiere el apoyo de psicólogos, no obstante, la psicóloga Soria (2022) menciona lo primero que se tiene que hacer es reconocer las dificultades que tenemos en nuestro día a día. Una vez que reconozcamos esos factores que muchos de ellos escapan de nuestras manos como el tráfico, la contaminación sonora, la contaminación visual, contaminación de la calidad del aire, entre otros. Se debe encontrar estrategias para poder manejar esas circunstancias estresantes.

Una de ellas, es la técnica de relajación, nos va a ayudar a relajar la mente y el cuerpo, es importante que desde niños debemos aprender y que nos va a permitir a mejorar nuestros estados de ánimo y prevenir enfermedades de trastornos mentales.

La segunda estrategia está relacionada con una frase que hemos escuchado alguna vez “mente sana en cuerpo sano”, nos va a ayudar a liberar tensiones en llevar un estilo de vida saludable, como por ejemplo realizar actividad física, permitiendo tener una buena oxigenación y liberar todo el estrés que cargamos día a día.

Lo ideal es ir al aire libre. Pero si no tenemos la oportunidad de poder salir, se puede buscar algún espacio en nuestra propia casa. Realizar los fines semanas paseos o caminatas al aire libre. Si tenemos oportunidad de salir al campo, aprovechemos para estar en contacto con la naturaleza. Esto nos ayudará a liberar todo el estrés de nuestras actividades diarias. (Soria, 2022, párr.7)

CONCLUSIÓN

La población de la ciudad de Puno percibe indirectamente los principales factores contaminantes del medio ambiente, cómo son: la contaminación visual, contaminación acústica, contaminación de la calidad del aire y el cambio climático, que tienen un mayor riesgo a padecer de algún trastorno mental, estudios han verificado que podría generar en la persona, ansiedad, insomnio, cambio de conducta y estrés. Si las entidades públicas no crean políticas públicas para prevenir estos factores, en un futuro esto podría ser una consecuencia mortal en la población de la ciudad de Puno.

Para prevenir estos trastornos mentales se tiene que realizar actividades físicas en espacios que uno se sienta cómodo, con el fin de neutralizar el estrés, el insomnio, ansiedad y el cambio de conducta.

En los últimos años el Perú, ha creado políticas públicas para prevenir daños a la salud mental, sin embargo, estos instrumentos no han demostrado eficacia al momento de aplicar en la sociedad, o ya sea por desinterés de la sociedad o por mala práctica del estado.

No basta con reconocer constitucionalmente el derecho a la salud mental de la persona y contar con un ambiente sano en el derecho nacional e internacional, porque se ha demostrado con estudios de psicología que las personas de todo el mundo, en un futuro van a sufrir graves consecuencias en la salud mental, originados por los principales factores contaminantes que traen consigo mismo enfermedades y trastornos mentales en la persona.

REFERENCIAS

- Biblioteca Central UNMSM Pedro Zulen. [Efraín Flores] (08 de junio de 2020). La salud mental en el Perú post Covid-19 [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=yL8zZiGa6Xg>
- Constitución Política del Perú (1993, diciembre 30). Congreso Constituyente Democrático. https://www.peru.gob.pe/docs/PLANES/10402/PLAN_10402_Constituci%C3%B3n_2010.pdf
- Clark, C., & Paunovic, K. (2018). Una revisión sistemática sobre el ruido ambiental y los efectos sobre el sueño. Editorial OMS. file:///C:/Users/51916/Downloads/flyer.pdf
- Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre (1948, mayo 02). Estados Americanos. <http://oea.org/es/cidh/mandato/documentos-basicos/declaracion-americana-derechos-deberes-hombre.pdf>
- Grandjean, P., & Landrigan, P. (2006). Neurotoxicidad para el desarrollo de productos químicos industriales. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673606696657>
- Herrera Céspedes, A. C. (2021). Contaminación ambiental urbana y salud mental auto percibida en la ciudad de Quito [Tesis de título de maestría, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. Repositorio de FLASCO. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/17965/2/TFLACSO-2021CAHC.pdf>
- Hidalgo, A. (13 de diciembre de 2019). La contaminación por parte de las industrias afecta considerablemente el medio ambiente. Gobierno Bolivariano de Venezuela. <http://www.mppef.gob.ve/capitulo-v-la-contaminacion-por-parte-de-las-industrias-afecta-considerablemente-el-medio-ambiente/#:~:text=La%20contaminaci%C3%B3n%20a%20causa%20de%20las%20industrias%20cada,control%20de%20la%20cantidad%2C%20densidad%20y%20composi>
- Lancet, T. (10 de marzo de 2016). Los contaminantes químicos y el aumento de trastornos del neurodesarrollo: una "pandemia global silenciosa". Sant Joan de Déu Barcelona. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/contaminantes-quimicos-aumento-trastornos-neurodesarrollo-pandemia-global-silenciosa#:~:text=El%20n%C3%BAmero%20de%20productos%20qu%C3%ADmicos%20que%20contribuyen%20a,dislexia%20podr%C3%ADan%20estar%20favorecidos%20po>
- Marin Paucara, E. (2007). Contaminación del aire por parque automotor en la ciudad de Puno [Tesis de título de maestría, Universidad Nacional del Altiplano-Puno]. Repositorio de UNAP. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3219132>
- Méndez Velandia, C. A. (2013). La contaminación visual de espacios públicos en Venezuela. Revista Gestión y Ambiente, 16(1), 45-46. <https://www.redalyc.org/pdf/1694/169427489007.pdf>

- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1993, diciembre 16). Estados Americanos. https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/ProfessionalInterest/cescr_SP.pdf
- Protocolo de San Salvador (1988 noviembre 17). Asamblea General de la Organización de los Estados Americanos. [https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con5_uibd.nsf/91859C3FC86CF443052582E9007494CF/\\$FILE/PROTOCOLO_SAN_SALVADOR.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con5_uibd.nsf/91859C3FC86CF443052582E9007494CF/$FILE/PROTOCOLO_SAN_SALVADOR.pdf)
- Ramos Lupo, R. D. (2017). Contaminación acústica por fuentes móviles en la ciudad de Puno [Tesis de título profesional, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann]. Repositorio de UNJBG. http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3155/1218_2017_ramos_lupo_rd_faci_biologia_microbiologia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Soria, G. (25 de abril de 2022). Factores Contaminantes del Medio Ambiente Influyen en la Aparición de Trastornos de Salud Mental en las Personas. gob.pe. <https://www.gob.pe/institucion/inism/noticias/612893-factores-contaminantes-del-medio-ambiente-influyen-en-la-aparicion-de-trastornos-de-salud-mental-en-las-personas?fbclid=IwAR2BSeStR57G9arrDUMwunHR5w4louN-Bhaotn7rnwkjciAg4xwysI9k45Y>
- Suaña, M., & Murillo, G. (2017). Identificación de las fuentes de contaminación visual y los efectos causados en la población de la ciudad de Puno. *Revista Científica Investigación Andina*, 46-52. <http://www.repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/2632/VOL11N1%282013%29%206.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Villarde, L., Rosales, R., Leyva, E., Aliaga L., & Espinosa, A. (2021). Los factores ambientales como determinantes del estado de salud mental. Universidad de Ciencias Médicas. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032007000200001