

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Detalle del manto floral de Nuestra Señora de los Desamparados en las Fallas de Valencia, donde se rendía homenaje a los voluntarios y las víctimas de la dana. Maria Albi/Shutterstock

La huella de las inundaciones en la salud mental: cómo atenuar el impacto

Publicado: 29 octubre 2025 13:31 CET

Alicia Padrón-Monedero

Directora de Programa en la Escuela Nacional de Salud Pública, Instituto de Salud Carlos III

Cristina Linares Gil

Codirectora del Dpto. de Cambio Climático, Salud y Medio Ambiente Urbano, Instituto de Salud Carlos III

Daniel Cuesta Lozano

Profesor de Salud Mental y Salud Pública, Universidad de Alcalá

Isabel Noguez Zambrano

Profesora ENS/ISCIII Salud mental, Instituto de Salud Carlos III

José Antonio López Bueno

Investigador en epidemiología ambiental, Instituto de Salud Carlos III

Julio Díaz

Codirector de la Unidad de Referencia de Cambio Climático, Salud y Medio Ambiente Urbano. Profesor de Investigación. ISCIII, Instituto de Salud Carlos III

Miguel Ángel Navas Martín

Personal Investigador Predoctoral. Escuela Nacional de Sanidad (ENS). Unidad de referencia en Cambio Climático, Salud y Medio Ambiente, Instituto de Salud Carlos III

DOI

<https://doi.org/10.64628/AAO.3q3rmhcty>

<https://theconversation.com/la-huella-de-las-inundaciones-en-la-salud-mental-como-atenuar-el-impacto-268506>

Hace un año, el 29 de octubre de 2024, una dana arrasó la costa mediterránea española y diversas áreas del interior. Las inundaciones por el desbordamiento de cauces afectaron a 78 municipios en tres comunidades autónomas (Castilla-La Mancha, Andalucía y, sobre todo, la Comunidad Valenciana), causando la muerte de 237 personas y dejando numerosos heridos y daños materiales.

Dada la magnitud de la tragedia, y con el objetivo de obtener información reciente y contrastada que pudiese mejorar la asistencia a los supervivientes, hemos realizado una revisión sistemática de más de 800 trabajos publicados en prestigiosas revistas de investigación. Toda la información se presentará al detalle en una monografía que será publicada en abierto durante el mes de noviembre.

Efectos duraderos

Los estudios revisados evidencian que este tipo de inundaciones repentinas tienen efectivamente un gran impacto en la salud mental de los afectados y que los problemas pueden persistir al menos tres años. Aunque su prevalencia disminuye con el tiempo, en algunos casos se cronifican.

Los problemas más estudiados han sido el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la ansiedad y la depresión. [Una interesante investigación de Public Health England](#) evidenció que, después de un año, el porcentaje de casos de TEPT era del 36,2 % en las personas cuyo hogar había sido inundado respecto al 7,9 % en aquellos cuya vida no había sido alterada. En el caso de la ansiedad fue del 28,3 % respecto del 6,5 %, y en el de la depresión, del 20,1% respecto al 5,8%.

La práctica totalidad de los artículos revisados reflejan el incremento de estos tres problemas de salud mental, pero la magnitud del aumento varía mucho según las investigaciones.

Los más vulnerables

Adicionalmente, algunos grupos sociodemográficos son más sensibles al impacto de las inundaciones. Entre ellos se encuentran las mujeres, los niños, los adolescentes, los colectivos con menor nivel socioeconómico y con menor educación y las personas desempleadas. La información sobre las consecuencias en algunos grupos específicos, como las personas mayores, es limitada.

También son más vulnerables aquellas personas con problemas de salud mental y otros trastornos de salud previos. Es interesante señalar que el apoyo familiar y social puede mitigar los efectos.

Por otro lado, los factores estresantes secundarios derivados de las inundaciones –dificultades financieras, daños en el hogar, percances con seguros (incluyendo problemas administrativos y burocráticos), preocupación por la salud de miembros de la familia, interrupción de vida cotidiana, pérdida de servicios...– ejercen también un gran impacto en la salud mental, por lo que resulta necesario evitar que se prolonguen en el tiempo.

¿Cómo hay que actuar?

Los trabajos revisados recomiendan las siguientes medidas para minimizar el daño en la salud mental de los afectados:

- Los departamentos encargados del manejo del medio natural (responsables de la prevención) deben trabajar con todos los organismos encargados de la respuesta ante inundaciones. Las medidas preventivas no sólo tienen una importancia crucial en sí mismas por causas obvias, sino que, además, los estudios sugieren que la adecuada preparación ante inundaciones futuras reduce los síntomas de estrés postraumático en los supervivientes.
- La coordinación entre los diversos departamentos intra e inter gubernamentales, las empresas de gestión de seguros y de reconstrucción y los servicios sociosanitarios deben estar perfectamente detallados en las políticas, planes y programas contra las inundaciones. El objetivo será que el proceso de actuación inmediata y de reconstrucción se desarrolle de la forma más precoz posible. Así se conseguiría una pronta intervención, además de atenuar o erradicar los estresores secundarios que hemos visto antes.
- Los comités que planifican la intervención ante emergencias deben incluir entre sus asesores a representantes de las sociedades de epidemiología y psiquiatría y salud mental.
- Se debe contar con una dotación de profesionales especializados en salud mental suficiente para el manejo de una potencial catástrofe y seguirse un modelo de atención sociosanitaria escalonada e integrada: fuentes de apoyo, atención sociosanitaria, atención primaria, recursos especializados de salud mental...
- Los sistemas de vigilancia de salud pública deben incluir los trastornos mentales y del comportamiento. Esto podría ayudar a que se planificaran correctamente los recursos y a que se realizara una adecuada investigación del impacto en salud mental y los factores asociados.
- Las medidas de reconstrucción y asistencia tienen que combinarse y mantenerse a medio y largo plazo, además de ir adaptándose al contexto.

En resumen, la evidencia científica disponible revela una gran carga de problemas de salud mental en relación con las inundaciones súbitas, y que puede persistir al menos tres años. Adicionalmente, los problemas secundarios asociados al desastre generan un considerable estrés y también tienen un impacto importante a medio y largo plazo. Por eso es fundamental prepararse adecuadamente ante futuros eventos como el que estamos rememorando estos días.

Berta Domínguez Hurtado, médico residente en la especialidad de Medicina Preventiva y Salud Pública en el Hospital universitario Rey Juan Carlos, ha colaborado en la elaboración de este artículo.
