



Artículo de Revisión

**Las implicaciones del agua en la salud mental desde el
enfoque holístico de Una salud**

**The Implications of Water on Mental Health from a
Holistic One Health Approach**

Iluminada Menéndez-Placeres¹  

Zaily Fuentes-Díaz² 

Ana Rosa Jorna-Calixto³ 

Ovidio Antonio Sánchez-Fernández¹ 

Cristian Rojas-Villa⁴ 

Naysha Rojas-Villa⁴ 

¹Centro Provincial de Higiene, Epidemiología y Microbiología de Camagüey. Camagüey, Cuba.

²Hospital Oncológico Docente Provincial María Curie de Camagüey. Camagüey, Cuba.

³Escuela Nacional de Salud Pública. Cuba

⁴Universidad Autónoma de Ica. Ica, Perú.

Recibido: 18/05/2025

Aceptado: 11/07/2025

Resumen

Introducción: El acceso al agua limpia es fundamental para la salud mental, ya que influye en el bienestar físico y emocional de las personas. Desde el enfoque de Una Salud, se reconoce que la calidad del agua y su conexión con el medio ambiente afectan de manera directa la salud psicológica y social de las comunidades.

Objetivo: Fundamentar las implicaciones del agua en la salud mental desde el enfoque holístico de Una Salud.

Métodos: Se realizó una revisión bibliográfica en el Centro Provincial de Higiene, Epidemiología y Microbiología de Camagüey durante los meses de septiembre a diciembre de 2024. De 58 artículos obtenidos, la investigación quedó conformada por los 30 que cumplieron con los criterios de selección.

Resultados: La calidad del agua influye en factores psicosociales, como el estrés y la ansiedad, al impactar de manera directa en el bienestar emocional. Además, se examinan las prácticas sostenibles en la gestión del agua, para resaltar cómo estas pueden mejorar no solo la salud física sino también la salud mental de las comunidades. El enfoque de Una Salud enfatiza la necesidad de integrar la salud humana, animal y ambiental para abordar estos desafíos de manera efectiva.

Conclusiones: El acceso adecuado al agua y su calidad son fundamentales para la salud mental. Desde el enfoque holístico de Una Salud, se destaca la interconexión entre factores ambientales, sociales y psicobiológicos, lo que sugiere la necesidad de implementar políticas integradoras para mejorar el bienestar mental y resaltar la importancia del agua como recurso esencial.

Palabras clave: agua; salud mental; bienestar general; Una Salud.

Abstract

Introduction: Access to clean water is essential for mental health, as it influences on people's physical and emotional well-being. From a One Health approach, it is recognized that water quality and its connection to the environment directly affect the psychological and social health of communities.

Objective: Base the implications of water on mental health from a holistic One Health approach.

Methods: A literature review was conducted at Hygiene, Epidemiology, and Microbiology Provincial Center in Camagüey, from September to December, 2024. 58 articles were found, and 30 of them met the selection criteria which were taken into account for the research.

Results: Water quality influences on psychosocial factors, such as stress and anxiety, by directly impacting emotional well-being. In addition, sustainable water management practices are examined to highlight how they can improve not only the physical health, but also the mental health of communities. One Health approach emphasizes the need to integrate human, animal, and environmental health to effectively address these challenges.

Conclusions: Adequate access to water and the quality of it are fundamental to mental health. The interconnection of environmental, social, and psychobiological factors is highlighted from a holistic One Health approach, suggesting the need to implement a policy of integration to improve mental well-being and emphasize the importance of water as an essential resource.

Keywords: water; mental health; general well-being; One Health approach.

Introducción

El agua es un recurso vital que no solo sostiene la vida; también desempeña un papel fundamental en la salud física y mental de los seres humanos. En las últimas décadas, se ha comenzado a prestar más atención a la interconexión entre el medio ambiente, la salud humana y el bienestar general, de manera que ha dado origen al enfoque conocido como Una salud. Este marco reconoce que la salud de los seres humanos está ligada a la salud de los animales y al estado de los ecosistemas. En este sentido, resulta importante explorar de manera detallada cómo el agua afecta la salud mental en el contexto del enfoque una salud.^(1,2)

El agua es esencial para la vida, ya que forma parte de casi todos los procesos biológicos. En términos de salud física, el acceso a agua limpia y segura es fundamental para prevenir enfermedades de transmisión hídrica, reducir la desnutrición y mantener una higiene adecuada. Sin embargo, el impacto del agua va más allá de la salud física; su rol en la salud mental es en igual medida significativo.⁽³⁾

Estudios han demostrado que la falta de acceso a agua potable y saneamiento puede causar estrés, ansiedad y depresión en las comunidades afectadas. Las personas que viven en áreas donde el agua es escasa o contaminada enfrentan desafíos diarios que pueden deteriorar su bienestar psicológico. Por tanto, el acceso al agua de calidad no solo es un derecho humano básico, sino también una necesidad para fomentar la salud mental.^(2,4)

Las comunidades que dependen de fuentes de agua inestables suelen experimentar preocupación constante sobre la disponibilidad de este recurso. Esta sensación de inseguridad ambiental está relacionada con una mayor incidencia de trastornos de ansiedad y estrés postraumático, sobre todo en zonas afectadas por sequías o contaminación extrema.⁽⁵⁾

Por otro lado, el agua también puede ser una fuente de bienestar. La presencia de cuerpos de agua, como ríos, lagos y océanos, ha demostrado tener efectos positivos en la salud mental. Estudios sugieren que pasar tiempo cerca del agua puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la satisfacción con la vida. La naturaleza acuática brinda oportunidades para la recreación, la meditación y el ejercicio físico, todos factores que contribuyen a un mejor estado mental.^(1,5)

Además, el concepto de "baldosas verdes", que involucra la creación de espacios verdes y azules en entornos urbanos, se ha popularizado como una estrategia para mejorar el bienestar mental de las personas. Estos espacios promueven la conexión con la naturaleza y ofrecen refugio frente al ajetreo cotidiano, donde el agua constituye un componente clave.^(3,6)

El enfoque una salud es un paradigma que integra la salud humana, animal y ambiental. Reconoce que la salud de cada uno está interrelacionada y, por lo tanto, cualquier iniciativa para mejorar la salud general debe abordar estas interconexiones.⁽⁴⁾

Desde esta perspectiva, la gestión del agua no solo afecta a la salud humana, sino que también impacta la salud de los ecosistemas que soportan la vida en el planeta. La degradación del agua, ya sea a través de la contaminación o la sobreexplotación, tiene implicaciones directas en la fauna y flora local, puesto que es capaz de alterar las cadenas alimenticias y provocar desequilibrios ecológicos. Por tal motivo puede derivar en la aparición de enfermedades zoonóticas, que a su vez afectan la salud mental y física de las comunidades.⁽⁷⁾

Un aspecto primordial del enfoque una salud implica educar a las comunidades sobre la importancia del agua y su relación con la salud mental. La concienciación sobre cómo la contaminación del agua afecta no solo la salud física sino también el bienestar emocional puede conducir a un cambio de comportamiento hacia prácticas más sostenibles. Programas que fomenten la conservación del agua, la limpieza de fuentes hídricas y el acceso a servicios de saneamiento adecuado no solo benefician a la salud física, sino que también brindan un espacio seguro y saludable que potencia el bienestar mental.^(5,8)

A pesar de la creciente conciencia sobre la relación entre el agua y la salud mental, existen desafíos que impiden su abordaje efectivo. En este aspecto se encuentran los fenómenos climáticos extremos, que alteran el suministro y la calidad del agua, a tal punto que exacerban los problemas de salud mental en comunidades vulnerables.^(3,9)

En igual medida, las desigualdades sociales, determinadas por la falta de acceso equitativo al agua limpia y a servicios de saneamiento continúan como un problema importante en muchas partes del mundo, que acentúa las desigualdades y, con ello, los problemas de salud mental. Entretanto la falta de investigaciones es evidente, y aunque algunos estudios han explorado la conexión entre el agua y la salud mental, todavía es necesario realizar más investigaciones para comprender estas interacciones y desarrollar políticas efectivas.^(10,11)

En términos generales, las interacciones entre el agua, la salud mental y el enfoque una salud subrayan la necesidad de un enfoque holístico para abordar los problemas de salud en la sociedad. Promover un acceso equitativo al agua potable, crear espacios naturales que incluyan elementos acuáticos y fomentar la educación sobre el uso sostenible del agua son pasos necesarios para mejorar la salud física y mental de las comunidades. En relación con

lo antes expuesto se realizó la presente investigación con el objetivo de fundamentar las implicaciones del agua en la salud mental desde el enfoque holístico de una salud.

Métodos

Se realizó una revisión bibliográfica en el Centro Provincial de Higiene, Epidemiología y Microbiología de Camagüey durante el periodo de septiembre a diciembre de 2024. Para ello se consultaron bases de datos académicas como Scopus, SciELO y DOAJ. Se utilizaron los operadores booleanos (AND y OR) mediante las combinaciones de palabras clave tales como “agua”, “salud mental”, “bienestar general” y “una salud”, lo que permitió refinar los resultados.

De 58 artículos obtenidos, se incluyeron en el estudio los 30 que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

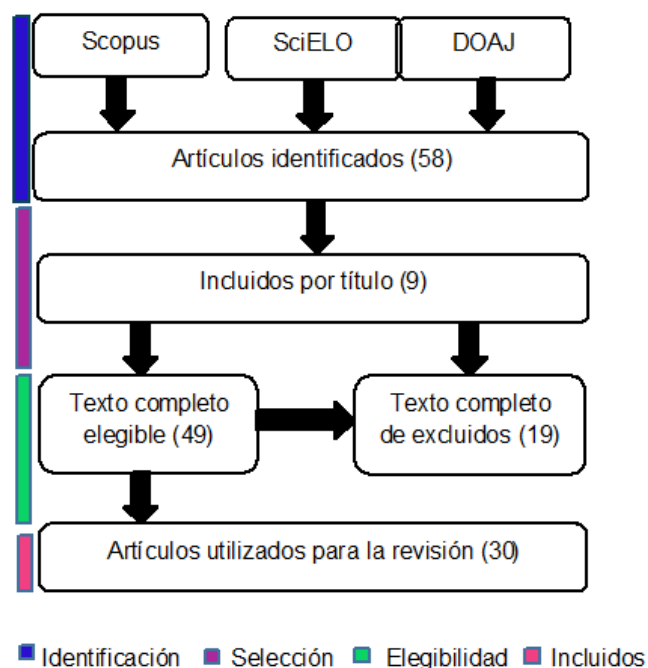
- Publicaciones en revistas científicas arbitradas por pares, con acceso al texto completo.
- Textos que presenten un enfoque holístico o transdisciplinario en el análisis de la salud.
- Estudios publicados en idioma español y/o en inglés.
- Artículos originales, de revisión y tesis de grado.

Criterios de exclusión

- Artículos centrados solo en los aspectos físicos del agua sin considerar su impacto en la salud mental.
- Trabajos duplicados.
- Publicaciones con un período de tiempo que no comprende los últimos cinco años.

La información recopilada fue analizada de manera cualitativa. Se aplicó una técnica abierta para identificar temas recurrentes y patrones en la literatura. Estos temas se agruparon en categorías que reflejan las diversas dimensiones de la relación entre el agua y la salud mental, tales como:

- Acceso al agua potable y su impacto en el bienestar psicológico.
- Efectos del medio ambiente acuático en la salud mental comunitaria.
- Prácticas culturales relacionadas con el agua y su influencia en la percepción de la salud mental.



Una vez completado el análisis, se sintetizaron los hallazgos en un marco conceptual que ilustra las interrelaciones entre el agua, la salud mental y el concepto de una salud. Esta síntesis permitirá abordar de manera más efectiva las políticas públicas y futuras investigaciones en este ámbito.

Resultados

El impacto del agua en la salud mental

El agua es tan vital que su importancia trasciende el ámbito físico y se extiende a aspectos emocionales y psicológicos de la existencia. Aunque a menudo se asocia solo con la hidratación física, su impacto en la salud mental es significativo y merece un análisis más profundo.^(12,13)

Desde tiempos inmemoriales, el agua ha sido un símbolo de vida y renovación. En diversas culturas, se considera un elemento purificador que mejora el estado de ánimo y promueve el bienestar integral. En los últimos años los investigadores han comenzado a explorar esta conexión, para revelar que la falta de acceso a agua potable no solo afecta la salud física de las comunidades, sino que también tiene repercusiones negativas en la salud mental de los individuos.^(6,10)

Los estudios refieren que la deshidratación puede llevar a problemas cognitivos, alteraciones del estado de ánimo e incluso trastornos mentales. Cuando el cuerpo carece de agua, el

cerebro, que contiene cerca de un 75 % agua, disminuye su funcionalidad. Esto se traduce en dificultades de concentración, aumento de la fatiga mental, irritabilidad y, en casos extremos, ansiedad y depresión. La hidratación adecuada, por lo tanto, no solo es necesaria para mantener funciones físicas óptimas, sino que también juega un papel esencial en la regulación emocional y el bienestar psicológico.⁽¹⁰⁾

Además del consumo de agua, el entorno acuático también impacta la salud mental. En este sentido se algunos investigadores han demostrado que estar cerca del agua, ya sea en playas, ríos o lagos, tiene un efecto restaurador sobre la psiquis humana. Pasar tiempo en ambientes acuáticos se asocia con una reducción del estrés y la ansiedad, al crear un espacio propicio para la meditación y la reflexión.^(8,14)

La terapia acuática o el simple hecho de nadar se han integrado en tratamientos psicológicos como una forma de estimular la relajación. El contacto con el agua actúa como un calmante natural, de manera que fomenta la producción de endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad". Este fenómeno sugiere que el agua no solo es importante desde el punto de vista fisiológico, sino que también puede ser un recurso terapéutico que ayuda a mejorar la salud mental.^(1,12,15)

Vivir en entornos donde el acceso al agua es limitado puede generar estrés crónico y un sentimiento de desesperanza. Las comunidades que enfrentan escasez hídrica a menudo sufren un alto grado de inestabilidad emocional. La preocupación constante por la escasez de este recurso vital puede desencadenar trastornos como la ansiedad y la depresión, de modo que no solo afecta a los individuos, sino también a la cohesión social de la comunidad.^(7,16)

Por otro lado, el acceso adecuado al agua puede propiciar un entorno más saludable y equilibrado. Las comunidades con infraestructuras hidráulicas sólidas tienden a experimentar niveles más bajos de estrés y una mayor calidad de vida. El agua potable contribuye a la prevención de enfermedades, lo cual, a su vez, impacta de manera positiva en la salud mental de los individuos, liberándolos de preocupaciones relacionadas con la salud física y permitiéndoles enfocarse en su bienestar emocional.^(7,17)

En resumen, el agua desempeña un papel fundamental en la salud mental de las personas, ya que actúa tanto a nivel fisiológico como emocional. La hidratación adecuada favorece el funcionamiento cognitivo y emocional, mientras que los espacios acuáticos proporcionan beneficios restauradores que mejoran el bienestar psicológico. Además, el acceso al agua potable no solo es importante para la salud física, sino que también se manifiesta como un pilar esencial para una salud mental saludable.^(15,18)

Es criterio de los autores del presente estudio que se debe tomar conciencia sobre la importancia del agua en todos estos aspectos. Invertir en infraestructura hídrica, promover el cuidado y la preservación de los recursos hídricos y fomentar prácticas que conecten a las

personas con el agua son pasos necesarios para asegurar un futuro más saludable, tanto desde el punto de vista físico como mental. Asimismo, la educación sobre la relación entre el agua y la salud mental podría ser una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de las personas y comunidades en todo el mundo. Al final del día, cuidar el agua es cuidar la salud y bienestar.

Implicaciones del agua, ecosistemas, educación y conciencia ambiental desde el enfoque de una salud

El enfoque “una salud” es un concepto integral que reconoce la interconexión entre la salud humana, la salud animal y la salud de los ecosistemas. Este enfoque se ha adquirido gran relevancia en el contexto actual, donde las crisis ambientales y de salud mental coexisten y se influyen de manera mutua.^(1,3)

La salud mental, definida como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede llevar a la reducción del estrés y mejorar la resiliencia ante las adversidades. Sin embargo, factores como la contaminación ambiental y la mala gestión de recursos hídricos pueden desencadenar problemas de salud mental.^(3,4)

Un entorno degradado no solo impacta la calidad del aire y del agua, sino que también afecta el bienestar psicológico de las comunidades. Por ejemplo, el acceso limitado a agua potable puede generar ansiedad y estrés, sobre todo en regiones donde esta necesidad básica no es satisfecha. La escasez de agua, exacerbada por cambios climáticos, resulta en conflictos y migraciones forzadas, lo que crea un círculo vicioso de inestabilidad emocional y deterioro de la salud pública.^(5,8)

A su vez, los ecosistemas saludables juegan un papel primordial en el mantenimiento de la salud mental. La naturaleza, a través de espacios verdes y cuerpos de agua, proporciona lugares de recreación y descanso que son esenciales para el bienestar emocional. Diversos estudios han demostrado que pasar tiempo en la naturaleza puede disminuir niveles de depresión y ansiedad, los que fomenta la creatividad y aumenta la felicidad. Por lo tanto, es vital preservar y restaurar los ecosistemas para asegurar que la población tenga acceso a estos beneficios, con combinación así salud mental y salud ecológica en el marco del enfoque una salud.^(4,9)

La educación desempeña un papel fundamental en la promoción del enfoque una salud. Al integrar la educación ambiental en los planes de estudio, se puede fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de proteger los ecosistemas y gestionar de manera adecuada los recursos hídricos. La educación no solo debe centrarse en la ciencia detrás de la salud ambiental, sino también en cómo las acciones del individuo afectan el bienestar colectivo.^(12,14)

En las aulas, se puede promover un aprendizaje experiencial, donde los estudiantes participen en proyectos comunitarios relacionados con el agua y la conservación del medio ambiente. Estas experiencias no solo contribuyen al desarrollo de habilidades prácticas, sino que también refuerzan el sentido de pertenencia y conexión con la naturaleza, que son vitales para la salud mental. Al involucrar a los estudiantes en la resolución de problemas locales mediante iniciativas sobre la calidad del agua o la preservación de hábitats, se les empodera para hacer un cambio positivo en el entorno.^(10,13)

Además, la implementación de programas de educación sobre salud mental en las escuelas puede ayudar a los jóvenes a desarrollar herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad, al crear un ciclo de retroalimentación positiva. Cuando los estudiantes comprenden la relación entre el bienestar emocional y el estado del entorno, están más inclinados a adoptar prácticas sostenibles que benefician tanto su salud mental como la salud del planeta.^(6,19)

Es imperativo que las políticas de salud pública y medioambientales adopten un enfoque transdisciplinario que considere todas las dimensiones del bienestar humano. Esto implica la colaboración entre sectores como la salud, la educación, la ecología y la planificación urbana. Al integrar estas disciplinas, es posible desarrollar estrategias que promuevan la salud mental y física de manera simultánea.⁽²⁰⁾

Por ejemplo, las iniciativas de rehabilitación de ecosistemas, como la restauración de humedales, no solo ayudan a conservar la biodiversidad, sino que también proporcionan espacios recreativos que mejoran la salud mental de las comunidades circundantes. Asimismo, el acceso a agua limpia y recursos adecuados puede disminuir la carga sobre los sistemas de salud, lo que crea oportunidades para una mejor atención a la salud mental en poblaciones vulnerables.^(21,22)

A juicio de los investigadores del estudio actual, el enfoque de Una salud ofrece un marco poderoso para abordar los desafíos contemporáneos sobre la interconexión de la salud mental, el agua y los ecosistemas. Es fundamental reconocer que estas áreas están interrelacionadas y que su manejo requiere un compromiso colectivo. A través de la educación y la conciencia ambiental, se pueden construir sociedades más resilientes, capacitadas para enfrentar las crisis que amenazan el bienestar físico y emocional. Solo así se podrá garantizar un futuro saludable para todos los seres vivos en el planeta.

Desafíos para el abordaje efectivo sobre la relación entre el agua y la salud mental

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar humano, influenciado por múltiples factores ambientales, sociales y psicológicos. Uno de los recursos más esenciales para la vida es el agua, cuya disponibilidad y calidad tienen repercusiones significativas en la salud física y, por ende, en la salud mental. La comprensión de la relación entre el agua y la salud mental

ha cobrado importancia en las últimas décadas, pero esta conexión enfrenta diversos desafíos que dificultan un abordaje efectivo.^(14,21)

Uno de los desafíos más críticos a nivel global es la escasez de agua. Según las Naciones Unidas, alrededor de 2.200 millones de personas carecen de acceso a agua potable segura. Esta escasez no solo afecta la salud física, sino que también tiene profundas implicaciones en la salud mental. La ansiedad y el estrés asociados con la preocupación por la disponibilidad de agua, sobre todo en comunidades vulnerables, pueden llevar a trastornos mentales como la depresión y el trastorno de ansiedad generalizada.^(9,22)

Además, en regiones donde el acceso al agua es limitado, las comunidades enfrentan conflictos por el recurso, lo que puede incrementar el sentido de inseguridad e inestabilidad emocional. La competencia por el agua puede generar tensiones sociales y disruptivas que impactan la cohesión comunitaria y, en consecuencia, la salud mental colectiva. Un abordaje efectivo debe reconocer esta interrelación y considerar soluciones sostenibles que garanticen el acceso equitativo al agua para todas las comunidades.^(18,23)

La contaminación del agua es otro desafío importante que afecta tanto la salud física como la mental. El acceso a agua contaminada provoca enfermedades, lo que genera un círculo vicioso donde el deterioro de la salud física impacta de manera negativa en la salud mental. Las enfermedades transmitidas por el agua, como el cólera y otras infecciones gastrointestinales, no solo generan sufrimiento físico, sino que también conducen a la angustia emocional y al estigma social.^(7,24)

El miedo a consumir agua contaminada o a compartir espacios para acceder a este recurso puede causar una considerable carga emocional. Además, la desconfianza hacia las instituciones responsables de proporcionar agua limpia puede exacerbar problemas de ansiedad y estrés. Las soluciones ante esta problemática requieren un enfoque multidisciplinario que combine la protección de los recursos hídricos, el tratamiento adecuado de aguas residuales y campañas de sensibilización sobre la importancia del agua limpia para la salud emocional y física.^(21,25)

La desigualdad en el acceso al agua es un desafío persistente que impacta de manera directa en la salud mental. En muchas partes del mundo, las comunidades marginalizadas, incluidas las poblaciones rurales y los grupos de bajo ingreso, enfrentan barreras significativas para acceder a agua potable. Esta inequidad no solo genera problemas de salud física, sino que también contribuye a sentimientos de impotencia, frustración y desesperanza, que son factores de riesgo para trastornos mentales.^(9,26)

Un enfoque efectivo debe incluir políticas que aseguren un acceso equitativo al agua para todos, así como iniciativas que empoderen a las comunidades a participar en la gestión de los recursos hídricos. Esto no solo mejorará la salud física, sino que también fomentará un

sentido de pertenencia y control sobre su entorno, lo que es fundamental para el bienestar mental.^(12,27)

Otro desafío importante es la falta de concienciación y educación sobre la relación entre el agua y la salud mental. A menudo, la conexión entre recursos naturales y bienestar psicológico no es reconocida por los responsables de políticas, los profesionales de la salud y el público en general. Esta falta de conocimiento limita la implementación de intervenciones adecuadas que podrían abordar la crisis del agua desde una perspectiva de salud mental.^(25,28)

Para abordar este desafío, es vital implementar programas educativos que informen a las comunidades sobre la importancia del agua limpia y accesible para la salud mental. La divulgación de información debe incluir no solo el impacto físico, sino también cómo una buena gestión del agua puede prevenir problemas de salud mental y fomentar la resiliencia comunitaria.^(14,26)

En términos generales, la integración de políticas que vinculen la gestión del agua con la salud mental es un desafío significativo. Las políticas de agua no suelen considerar los impactos en la salud mental, y las iniciativas de salud mental rara vez abordan el papel que juega el agua en el bienestar. Es esencial promover un enfoque transdisciplinario que permita a los responsables de políticas trabajar juntos para crear estrategias que reconozcan la interconexión entre estos dos campos.^(1,29)

Esto requiere la colaboración entre sectores, que incluyen el de la salud, medio ambiente, educación y desarrollo social. La creación de plataformas de diálogo que involucren a todas las partes interesadas permitirá un mejor entendimiento de cómo las políticas de agua pueden ser diseñadas y ejecutadas para promover el bienestar mental.^(25,30)

La relación entre el agua y la salud mental es compleja y multifacética, debido a que enfrenta desafíos significativos que deben ser abordados con urgencia. La escasez de agua, la contaminación, la desigualdad en el acceso, la falta de concienciación y la necesidad de una integración de políticas son obstáculos que requieren atención inmediata.⁽³⁰⁾

Los autores del presente estudio consideran que promover un enfoque holístico que reconozca la importancia del agua tanto para la salud física como para la salud mental es determinante para mejorar el bienestar de las comunidades a nivel global. Al hacerlo, no solo se garantizan recursos hídricos suficientes y de calidad, sino que también se contribuye a la construcción de comunidades más resilientes y saludables.

Discusión

El acceso inadecuado al agua potable es una preocupación primordial, sobre todo en los países de ingresos bajos y medios. Es bien sabido que la escasez y la contaminación del agua pueden provocar diversas enfermedades físicas, que a su vez pueden agravar los problemas de salud mental. Por ejemplo, los estudios indican una correlación entre las enfermedades transmitidas por el agua, como el cólera y la disentería, y una mayor prevalencia de ansiedad y depresión en las poblaciones afectadas.^(9,16) Estos hallazgos están respaldados por el estudio de Dávila,⁽²⁵⁾ quien descubrió que el estrés asociado con el acceso al agua potable contribuía de manera significativa al desarrollo de síntomas depresivos en mujeres de comunidades rurales.

Además, la escasez de agua puede inducir sentimientos de impotencia y ansiedad, máxime en comunidades que dependen de la agricultura. Un estudio reveló que las sequías prolongadas, atribuidas al cambio climático, provocaron un aumento en los niveles de trastorno de estrés postraumático (TEPT) entre los agricultores que perdieron sus medios de vida.^(18,22) Esto subraya la necesidad de considerar la dependencia agrícola en los debates sobre el acceso al agua y la salud mental. Desde la perspectiva de Una salud, se hace evidente que el deterioro de las condiciones ambientales afecta no solo la salud vegetal y animal, sino también la resiliencia psicológica de las personas dentro de estos ecosistemas.

La calidad del agua también desempeña un papel importante en la salud mental. Las fuentes de agua contaminadas pueden exponer a las personas a sustancias nocivas, como metales pesados y patógenos, que se han vinculado al deterioro cognitivo y los trastornos del estado de ánimo. Por ejemplo, la exposición a altos niveles de plomo proveniente de fuentes de agua contaminada se ha asociado con un aumento de problemas conductuales y emocionales en niños.^(13,18) Salas y otros,⁽²⁹⁾ argumentan además que la exposición crónica al agua contaminada puede provocar un aumento en las tasas de trastornos de ansiedad, lo que ilustra la estrecha relación entre los factores ambientales y la salud mental.

Del mismo modo Arrequín y otros,⁽³⁰⁾ hacen referencia a que no debe subestimarse el impacto psicológico de vivir en entornos donde no se puede garantizar la calidad del agua. Las personas que enfrentan una incertidumbre crónica sobre su suministro de agua pueden experimentar niveles elevados de ansiedad, lo que lleva a problemas de salud mental a largo plazo. Esto coincide con los hallazgos de Alvarado,⁽²⁸⁾ quien destacó que los factores de estrés ambiental, como la inseguridad hídrica, pueden manifestarse como diversos trastornos de salud mental, incluidos el trastorno de ansiedad generalizada y la depresión.

Es importante comparar estos hallazgos con los presentados en otros contextos culturales. Por ejemplo, en los países desarrollados, si bien el acceso al agua potable por lo general no es un problema, los efectos de las crisis relacionadas con el agua, como las observadas durante desastres naturales o fallas de infraestructura, revelan que las repercusiones en la salud mental aún pueden ser significativas. La investigación de Rivero y otros,⁽¹⁾ demostró que las personas afectadas por desastres, donde se interrumpió el suministro de agua,

exhibieron tasas más altas de trastorno depresivo mayor y trastornos de ansiedad incluso años después del desastre. Esto sugiere que el papel del agua en la salud mental trasciende las barreras geográficas y el estatus económico, para destacar su importancia universal.

Fundamentalmente, las implicaciones de estos hallazgos sugieren una necesidad apremiante de enfoques interdisciplinarios para las intervenciones de salud mental. El marco de Una salud proporciona una perspectiva privilegiada para abordar los problemas de salud mental relacionados con el agua de forma integral, al relacionar la gestión ambiental, la salud pública y los sistemas de apoyo psicológico. Autores como Herrera y otros,⁽³⁾ abogan por estrategias colaborativas que abarquen políticas ambientales destinadas a garantizar el acceso al agua potable y, al mismo tiempo, fomentar la resiliencia en materia de salud mental en las poblaciones afectadas.

En conclusión, este debate subraya la relación vital entre el agua y la salud mental, tal como se ilustra a través del marco de Una salud. Los problemas relacionados con el acceso y la calidad del agua pueden desencadenar diversos problemas de salud mental, desde ansiedad y depresión hasta trastornos más graves como el TEPT. Las investigaciones futuras deben explorar estas conexiones, a partir de las diferencias culturales y promover soluciones interdisciplinarias.

Conclusiones

El acceso adecuado al agua y su calidad son fundamentales para la salud mental, sino puede causar estrés, ansiedad y depresión, entre otros. Desde el enfoque holístico de una salud, se destaca la interconexión entre factores ambientales, sociales y psicobiológicos, lo que sugiere la necesidad de implementar políticas integradoras para mejorar el bienestar mental y resaltar la importancia del agua como recurso esencial.

Referencias bibliográficas

1. Rivero Morales Á, Hernández Linares EE, Martí Núñez AE, Mesa RG. Desempeño profesional del equipo básico de salud en reducción de desastres con enfoque “Una salud”. Rev Cub Sal Públ [Internet]. 2022 [acceso 15/05/2025];48(2):e235. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662022000200011&lng=es

2. Hugues LL, Mendoza Madelín TM, Berovides V. Tenencia responsable de animales de compañía bajo el enfoque «una salud». Estudio recopilativo. Rev. investig. vet. Perú [Internet]. 2022 [acceso 15/05/2025];33(1):e22158. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1609-91172022000100017&lng=es
3. Herrera Horta GA, Herrera Miranda GL, Rodríguez García NM, Muñoz Vidal FA, Horta Muñoz DM, Gutiérrez García Z. Estrategia educativa para la concienciación sobre la resistencia a los antimicrobianos con enfoque “Una salud”. EduCalixto [Internet]. 2025 [acceso 15/05/2025]. Disponible en: <https://eventosfacultadcg.sld.cu/index.php/Educalixto2025/2025/paper/view/230>
4. Vidal Ledo MJ, Armenteros Vera I, Aparicio Suárez JL, Morales Suárez I, Portuondo Sao M. Una salud. Educ Med Super [Internet]. 2021 [acceso 15/05/2025];35(2):e4576. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412021000200018&lng=es
5. Marbán Castro E, Mattar S, González M. Las zoonosis reemergentes bajo el enfoque de "Una salud". Rev. MVZ [Internet]. 2021 [acceso 15/05/2025];24(3):23348. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0122-02682019000307280&script=sci_arttext
6. Manterola C, Rivadeneira J, Leal P, Rojas Pincheira C, Altamirano A. Una Sola Salud. Un Enfoque Multisectorial y Transdisciplinario. Int. J. Morphol [Internet]. 2024 [acceso 15/05/2025];42(3):779-86. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/ijimorphol/v42n3/0717-9502-ijimorphol-42-03-779.pdf>
7. Zunino P, Historia y perspectivas del enfoque "Una salud". Veterinaria (Mont) [Internet]. 2018 [acceso 15/05/2025];54(210):46-51. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-48092018000200046&lng=es
8. Ormea V, Goutuzzo E. El enfoque de Una salud en Perú. Rev. perú. med. exp. salud publica [Internet]. 2018 [acceso 15/05/2025];35(4):663-6. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342018000400016&lng=es
9. Montalvo Salas E, Peña Núñez B del R, Díaz Barcelay S, Pineda Camejo C, Mártir González AA. Sustentos históricos y bioéticos del enfoque “Una salud”. FHS [Internet]. 2025 [acceso 15/05/2025];3(1):e580. Disponible en: <https://revfhs.sld.cu/index.php/fhs/article/view/580>

10. Ruiz J. Reflexiones acerca del concepto de “Una salud”. Rev. perú. med. exp. salud publica FHS [Internet]. 2018 [acceso 15/05/2025];35(4):657-62. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1726-463442018000400015
11. Slekiene J, Mosler HJ. The link between mental health and safe drinking water behaviors in a vulnerable population in rural Malawi. BMC Psychol [Internet]. 2019 [acceso 15/05/2025];7(44):1-19. Disponible en: <https://bmcpyschology-biomedcentral-com.translate.goog/article/10.1186/s40359-019-0320-1? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc#citeas>
12. Qianlin L, Cheng G, Huan H, Jiahai L. Towards One Health: Reflections and practices on the different fields of One Health in China. BH [Internet]. 2022 [acceso 15/05/2025];4(1):23-39. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.translate.goog/science/article/pii/S2590053621001245? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc>
13. Yang G, Chengyue L, Quingyu Z, Mo H. The application of One Health concept in China and its practice and innovation in cross-sector cooperation. Pub Health Pract [Internet]. 2025 [acceso 15/05/2025];9(1):e100574. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.translate.goog/science/article/pii/S2666535224001113? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc>
14. Macedo Couto R, Friguglietti Brandespim D. A review of the One Health concept and its application as a tool for policy-makers. Intern J Health [Internet]. 2025 [acceso 15/05/2025];6(1):83-9. Disponible en: https://www.researchgate.net/publicacion/342418789_A_review_of_the_One_Health_concept_and_its_application_as_a_tool_for_policy-makers
15. Chávez de Pop VJ, Estol L, Cueva López MT, Acero Plazas VM. Zoonosis: Enfoque dentro del concepto de una salud. Rev. Cienc. Agropecu [Internet]. 2021 [acceso 15/05/2025];6(1):87-96. Disponible en: https://revistas.ucundinamarca.edu.co/index.php/Ciencias_agropecuarias/article/view/307
16. Kovensky J. Una salud: nuevo paradigma conceptual. ByPC [Internet]. 2021 [acceso 15/05/2025];84(1):e108. Disponible en: <https://www.revistabypc.org.ar/index.php/bypc/article/view/31/108>
17. Zunino P. Una salud: nuevos desafíos a partir de la pandemia de COVID-19. Veterinaria (Mont) [Internet]. 2024 [acceso 15/05/2025];60(222):e20246022203. Disponible en: <https://www.revistasmvu.com.uy/index.php/smvu/article/download/1339/973/3471>
18. Díaz Tarrazona JS. Revisión de la literatura sobre one health (una salud) en publicaciones latinoamericanas, en el período 2010-2018 [Tesis de grado]. Bucaramanga: Universidad

Cooperativa de Colombia; 2021 [acceso 15/05/2025]. Pág. 79. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/bitstreams/f3aff7aa-decb-48b6-9974-fdab32e9381d/download>

19. Flores Rodríguez D. El concepto de Una salud en la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, UNAM: Revisión y estrategias didácticas [Tesis de grado]. México: Universidad Autónoma de México; 2021 [acceso 15/05/2025]. Pág. 118. Disponible en: <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000814726/3/0814726.pdf>

20. Alarcón Becerra JO, Bustamante Campaña AJ, Heredia Talledo ME, Yacarini Martínez AE. One Health y bioética: desafíos hacia la integración en salud. Apunt Bioet [Internet]. 2023 [acceso 15/05/2025];6(2):99-112. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/1000/1735?download=pdf>

21. Urbizu González AL, Vázquez Ruiz L, Ceballos Olivera I, Hernández Cabrera W, González Alani P, Goldaracena Olvera M, et al. Una sola salud: una perspectiva veterinaria [Internet]. 2023 [acceso 15/05/2025];1(1):59-69. Disponible en: <https://cienciasveterinariasyproduccionanimal.uat.edu.mx/index.php/cienciasVeterinarias/article/download/5/19>

22. Quiñonez Pérez D. Resistencia antimicrobiana: evolución y perspectivas actuales ante el enfoque “Una salud”. Rev Cubana Med Trop [Internet]. 2017 [acceso 15/05/2025];69(3):1-17. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0375-07602017000300009&Ing=es

23. Shuduo Z, Mintao S, Kun Ch. Association between drinking water quality and mental health and the modifying role of diet: a prospective cohort study. BMC Medic [Internet]. 2024 [acceso 15/05/2025];22(53):1-18. Disponible en: <https://bmcmmedicine-biomedcentral-com.translate.goog/article/10.1186/s12916-024-03269-3? x tr-sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc>

24. Toivettula A, Varis O, Vahala R, Juvakoski A. Making waves: Mental health impacts of inadequate drinking water services-From sidenote to research focus. Wat Res [Internet]. 2023 [acceso 15/05/2025];243((1):1-21. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.translate.goog/science/article/pii/S0043135423007716? x tr-sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc>

25. Dávila Tuesta LC. Influencia de la calidad del agua en la salud de la población del caserío Santa Rosa de Bajo Tangumí, Calzada [Tesis de grado]. Perú: Universidad Nacional de San Martín; 2022 [acceso 15/05/2025]. Pág. 69. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11458/5068>

26. Hernández Palafox C, Vizuet Vega NI, Méndez Gómez I, Shamah Levy T, Villalobos Hernández A, Vázquez Salas RA. Salud publica mex [Internet]. 2023 [acceso

15/05/2025];65(6):620-8. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=113992>

27. Abarca Castro EA. La contaminación del medio ambiente y sus implicaciones negativas en la salud mental y en la calidad de vida. CTH [Internet]. 2022 [acceso 15/05/2025];1(1):17-

26. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Eric-Abarca-Castro/publication/378143255_La_contaminacion_del_medio_ambiente_y_sus_implicaciones_negativas_en_la_salud_mental_y_en_la_calidad_de_vida/

28. Alvarado Yopez AJ. Percepción del cambio climático y su relación con la salud mental en usuarios de un hospital público de la ciudad del Cusco en el año 2019 [Tesis de grado]. Perú: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2021 [acceso 15/05/2025]. Pág. 85. Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6086>

29. Salas Salvadó J, Maraver F, Rodríguez Mañas L, Sáez de Pipaon M, Vitoria I, Moreno L. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Nutr. Hosp [Internet]. 2021 [acceso 15/05/2025];37(5):1072-86. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026&Ing=es

30. Arrequín Moreno RH, Román Pérez R, Laborín Álvarez JF, Moreno JL, Valdez EA, Valenzuela B. Factores psicosociales relacionados con el consumo doméstico de agua en una región semidesértica. Salud pública Méx [Internet]. 2009 [acceso 15/05/2025];51(4):321-6. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342009000400009&Ing=es

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Conceptualización: Iluminada Menéndez Placeres, Zaily Fuentes Díaz, Ovidio Antonio Sánchez Fernández y Ana Rosa Jorna Calixto.

Curación de datos: Iluminada Menéndez Placeres y Zaily Fuentes Díaz.

Análisis formal: Iluminada Menéndez Placeres y Zaily Fuentes Díaz.

Investigación: Iluminada Menéndez Placeres y Cristian Rojas Villa.

Metodología: Iluminada Menéndez Placeres y Ana Rosa Jorna Calixto.



Administración del proyecto: Iluminada Menéndez Placeres.

Recursos: Iluminada Menéndez Placeres.

Software: Iluminada Menéndez Placeres y Naysha Rojas Villa.

Supervisión: Iluminada Menéndez Placeres y Ovidio Antonio Sánchez Fernández.

Validación-Verificación: Iluminada Menéndez Placeres y Zaily Fuentes Díaz.

Visualización: Iluminada Menéndez Placeres y Zaily Fuentes Díaz.

Redacción-borrador original: Iluminada Menéndez Placeres, Zaily Fuentes Díaz, Ovidio Antonio Sánchez Fernández y Naysha Rojas Villa.

Redacción-revisión y edición: Iluminada Menéndez Placeres, Zaily Fuentes Díaz, Ovidio Antonio Sánchez Fernández y Cristian Rojas Villa.