

Autocuidado climático inclusivo



Autocuidado climático inclusivo

El autocuidado climático inclusivo hace referencia al conjunto de prácticas, conocimientos y estrategias que permiten a las personas proteger su salud, bienestar y calidad de vida frente a los efectos del cambio climático, teniendo en cuenta la diversidad de experiencias, identidades y circunstancias sociales. Desde esta perspectiva, el autocuidado no se limita a la adopción de medidas individuales de prevención, sino que incorpora una visión integral basada en los derechos humanos, la equidad, la participación comunitaria y el reconocimiento de las desigualdades que condicionan la capacidad de respuesta de las personas ante los riesgos climáticos.

En el caso de las personas mayores LGBTQ+, el autocuidado climático debe entenderse desde un enfoque interseccional. Los efectos de la crisis climática se suman a desigualdades acumuladas a lo largo de la vida, derivadas de la discriminación por orientación sexual, identidad o expresión de género, así como de factores asociados al envejecimiento, la salud, la situación económica, el territorio o la disponibilidad de redes de apoyo. Por ello, promover el autocuidado climático inclusivo implica generar herramientas que sean accesibles, respetuosas con la diversidad y adaptadas a las necesidades reales de este colectivo.





Acceso a la información

El autocuidado climático comienza por el acceso a información clara, comprensible y libre de sesgos. Conocer los riesgos asociados a las olas de calor, los episodios de frío extremo, la contaminación atmosférica, los incendios forestales, las inundaciones o los fenómenos meteorológicos adversos permite anticipar situaciones de riesgo y adoptar medidas preventivas. Sin embargo, esta información debe difundirse mediante canales accesibles, utilizando un lenguaje inclusivo y evitando estereotipos que invisibilicen a las personas mayores LGTBIQ+.

Otro elemento esencial consiste en fortalecer la capacidad individual para proteger la salud física. Mantener una adecuada hidratación, adaptar la alimentación a las condiciones climáticas, evitar la exposición durante las horas de mayor riesgo, revisar la medicación con los profesionales sanitarios cuando las condiciones ambientales puedan afectar a su eficacia, disponer de espacios térmicamente seguros y conocer los recursos públicos disponibles son medidas que contribuyen a reducir la vulnerabilidad frente a los efectos del cambio climático.



Redes de apoyo mutuo

El bienestar emocional constituye igualmente una dimensión fundamental del autocuidado climático. La incertidumbre, el miedo ante los fenómenos extremos, la ecoansiedad o el estrés derivado de situaciones de emergencia pueden afectar especialmente a personas que ya experimentan aislamiento social o soledad no deseada. Por ello, resulta necesario promover estrategias de cuidado emocional, facilitar espacios seguros donde compartir experiencias y reforzar el acceso a recursos de apoyo psicológico y comunitario desde una perspectiva inclusiva y libre de discriminación.

El autocuidado climático también implica fortalecer las redes de apoyo mutuo. La resiliencia frente a las emergencias climáticas aumenta cuando las personas cuentan con vínculos sociales sólidos y con comunidades capaces de organizar respuestas colectivas. En este sentido, fomentar la creación de redes vecinales, grupos comunitarios y espacios asociativos LGBTQ+ donde se desarrollen protocolos de acompañamiento, seguimiento y ayuda durante episodios climáticos extremos constituye una buena práctica que reduce el aislamiento y mejora la capacidad de respuesta.



Buenas prácticas

Asimismo, es importante promover la preparación anticipada ante posibles emergencias. Disponer de un plan personal que contemple contactos de confianza, medicación habitual, documentación importante, medios de comunicación disponibles y conocimiento de los recursos municipales de protección civil favorece una actuación más rápida y segura. Estos planes deben contemplar también el respeto a la identidad, el nombre sentido y las relaciones afectivas de las personas LGTBIQ+, garantizando que, en situaciones de emergencia, su dignidad y sus derechos sean plenamente respetados.

Desde una perspectiva inclusiva, el autocuidado climático reconoce que no todas las personas parten de las mismas condiciones para protegerse. Por ello, las buenas prácticas deben combinar la responsabilidad individual con el fortalecimiento de los apoyos comunitarios y la corresponsabilidad institucional. El acceso a viviendas adaptadas, servicios públicos accesibles, información inclusiva, atención sanitaria libre de discriminación y recursos sociales suficientes constituye una condición indispensable para que el autocuidado pueda ejercerse de manera efectiva.



El cuidado como estrategia de resiliencia

En el marco del programa ClimActivas, el autocuidado climático inclusivo se concibe como una herramienta de empoderamiento que sitúa a las personas mayores LGTBIQ+ como protagonistas de su propia protección y bienestar. A través de la adquisición de conocimientos, el fortalecimiento de capacidades personales, la creación de redes comunitarias y la promoción de entornos inclusivos, se contribuye a aumentar la resiliencia frente a la crisis climática y a garantizar que ninguna persona quede atrás por razón de su edad, orientación sexual, identidad o expresión de género.

Promover el autocuidado climático inclusivo supone, en definitiva, reconocer que la adaptación al cambio climático no depende únicamente de infraestructuras o políticas públicas, sino también de la capacidad de las personas y las comunidades para cuidarse mutuamente, fortalecer sus vínculos y ejercer plenamente sus derechos. Desde este enfoque, el cuidado se convierte en una estrategia de resiliencia climática, cohesión social y justicia, contribuyendo a construir comunidades más seguras, saludables e inclusivas para todas las personas mayores.

Decálogo de buenas prácticas de autocuidado climático inclusivo para personas mayores LGBTQ+

El autocuidado climático constituye una herramienta fundamental para reducir los riesgos derivados de la crisis climática, fortalecer la autonomía personal y favorecer un envejecimiento saludable. Estas recomendaciones pretenden contribuir a que las personas mayores LGBTQ+ puedan afrontar los fenómenos climáticos extremos desde una perspectiva de prevención, bienestar, apoyo mutuo y ejercicio de derechos.

1

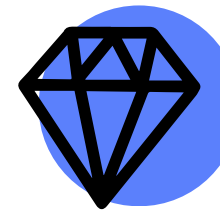


Usa fuentes oficiales para informarte

Consulta los avisos meteorológicos de forma periódica y las recomendaciones de protección civil.

Comparte la información con personas de tu entorno que puedan necesitar apoyo.

2



Protege tu salud frente a temperaturas extremas

Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed.

Evita la exposición al sol en las horas centrales del día.

Utiliza ropa ligera y permanece en espacios frescos.

En invierno, procura mantener una temperatura adecuada en la vivienda y utiliza ropa de abrigo.

Decálogo de buenas prácticas de autocuidado climático inclusivo para personas mayores LGBTQ+

3



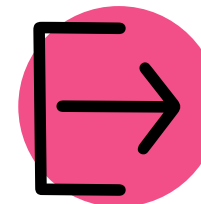
Cuida tu vivienda como espacio seguro

Revisa las condiciones térmicas de tu hogar e incorpora medidas sencillas que mejoren el confort y reduzcan el consumo energético

Ventila en las horas más frescas, utiliza persianas o cortinas para evitar el sobrecalentamiento.

Sella corrientes de aire o emplea sistemas de climatización de forma eficiente.

4

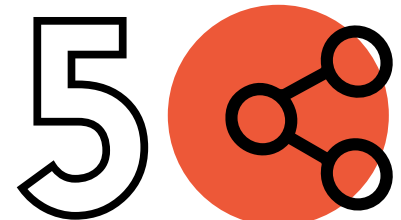


Mantén actualizado tu plan de emergencia

Prepara con antelación un listado con teléfonos de contacto, medicación habitual y documentación.

Ten previsto qué hacer para reducir la incertidumbre y facilitar una respuesta más rápida.

Decálogo de buenas prácticas de autocuidado climático inclusivo

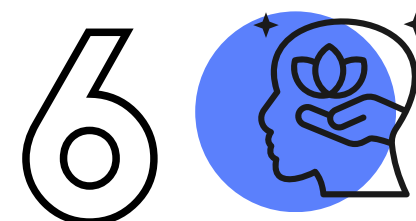


Fortalece tus redes de apoyo y ayuda mutua

Mantén el contacto con familiares, amistades y entidades LGBTQ+.

Las redes comunitarias son un eje de protección durante situaciones de emergencia.

Ofrece apoyo a otras personas para fortalecer la resiliencia colectiva y reducir la soledad no deseada.



Prioriza tu bienestar emocional

Los fenómenos climáticos extremos pueden generar ansiedad, preocupación o sensación de inseguridad.

Habla sobre estas emociones y participa en actividades comunitarias.

Mantén rutinas saludables y solicita apoyo profesional cuando sea necesario.

Cuida tu salud mental como forma de adaptación al cambio climático.



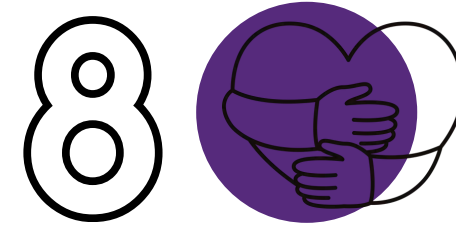
Decálogo de buenas prácticas de autocuidado climático inclusivo



Revisa periódicamente tu estado de salud

Si padeces enfermedades crónicas o tomas medicación, consulta con profesionales sanitarios sobre las precauciones específicas durante episodios de calor o frío intenso.

Algunas enfermedades y tratamientos pueden aumentar la vulnerabilidad frente a las altas temperaturas o la deshidratación.



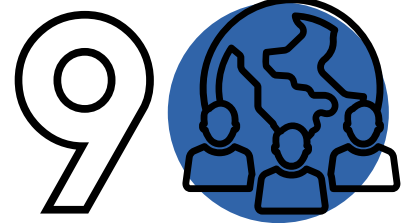
Participa en tu comunidad y comparte conocimientos

Las personas mayores LGTBIQ+ poseen una importante experiencia vital y capacidad de adaptación.

Participa en asociaciones, grupos vecinales o actividades comunitarias e intercambia estrategias de cuidado y así fortalecer la cohesión social



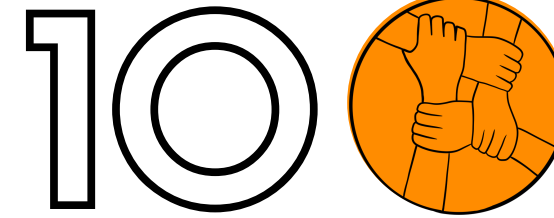
Decálogo de buenas prácticas de autocuidado climático inclusivo



9 Defiende entornos seguros, inclusivos y libres de discriminación

El acceso a recursos de emergencia, servicios sanitarios, espacios climatizados o dispositivos de atención debe garantizar el respeto a la orientación sexual, la identidad y la expresión de género de todas las personas.

Promover entornos inclusivos es una forma de proteger la salud y los derechos durante las situaciones de crisis climática.



10 Convierte el cuidado en una acción colectiva

El autocuidado no es únicamente una responsabilidad individual, implica cuidar de las personas del entorno, especialmente de quienes viven solas, presentan problemas de movilidad o disponen de menos recursos.

Un simple gesto, como realizar una llamada durante una ola de calor o acompañar a una persona vulnerable a un espacio climatizado, puede prevenir situaciones de riesgo y salvar vidas.



Un compromiso compartido

El autocuidado climático inclusivo parte del reconocimiento de que todas las personas tienen derecho a vivir con seguridad, dignidad y bienestar frente a los efectos del cambio climático. En el caso de las personas mayores LGTBIQ+, este compromiso requiere combinar hábitos saludables, apoyo comunitario, acceso a información inclusiva y políticas públicas que garanticen la igualdad de oportunidades. Construir resiliencia climática significa también fortalecer los lazos sociales, promover comunidades cuidadoras y asegurar que nadie quede atrás ante los desafíos ambientales del presente y del futuro.

