

Desafíos de la primavera

Sebastián Uriarte, psicólogo clínico Cetesfam, Puerto Montt



¿Existe alguna relación entre el cambio de estación y la salud mental? Al llegar la primavera empezamos a percibir mayor temperatura atmosférica y los días con más horas de luz natural; además, durante este mes se define el nuevo régimen horario en nuestro país. En general, estas condiciones influyen positivamente en el estado de ánimo de las personas, ya que el cuerpo produce mayores niveles de dopamina, serotonina y oxitocina. Sin embargo, tenemos que estar atentos a las señales de nuestro cuerpo y mente. Muchas veces en primavera, surgen crisis emocionales que han estado encapsuladas durante el invierno; este posible estado de alteración emocional, en los últimos estudios de la OMS, ha sido identificado como “astenia primaveral”, y se define como un trastorno adaptativo a todos estos cambios de estación. Puede reflejarse en síntomas como: cansancio, dificultad para quedarse dormido, irritabilidad, cefaleas, baja de libido y problemas de concentración. Es como si el cuerpo despertara de un letargo invernal, marcado por bajas temperaturas y menos horas de luz solar.

Psicólogos y especialistas en salud mental y física recomiendan algunas acciones que podrían ser de fácil implementación y que nos podrían ayudar a minimizar los efectos gatillados por los cambios asociados a la primavera; así como también a mejorar el proceso de adaptación. Para comenzar es ideal anticiparse al cambio de hora, que este año es el primer sábado de septiembre, adaptando gradualmente la rutina antes que el cambio de hora se produzca; realizar ejercicio físico para poder liberar estrés y favorecer una mejor conciliación del sueño nocturno; preocuparse de adaptar la alimentación, enfocándose en más frutas y verduras y menos alimentos hipercalóricos; y por último, aprovechar de conectarse con la naturaleza. En este último factor quiero profundizar a continuación.

En esta región, somos privilegiados al tener acceso a muchos parques nacionales o lugares donde la naturaleza muestra su grandiosidad. Existen variados análisis científicos que muestran las bondades de la naturaleza para la salud física y mental. Un reciente estudio de la OMS, señala que pasar tiempo en la naturaleza, incluidas plazas y parques urbanos, afecta positivamente la salud mental de las personas. Este estudio encuestó a más de 16.000 personas de 18 países y descubrió que quienes vivían cerca de zonas más verdes o costeras declaraban un mayor bienestar, y quienes visitaban con frecuencia espacios verdes o azules con fines recreativos se sentían mejor y sufrían menos cuadros de angustia. Si bien la primavera nos enfrenta a una transición que nos puede descolocar como organismos biológicos, contamos con recursos personales y con recursos naturales como bosques, lagos y mar que nos pueden ayudar a fortalecer nuestro estado psicoemocional.