

Psicóloga del Dpto de Salud Municipal: "La falta de luz solar y el frío provocan una sensación de tristeza"

Por lo mismo, entregó algunas recomendaciones para afrontar las complicaciones asociadas al invierno

La psicóloga Daniela Alfaro Gutiérrez es, desde hace 14 años, profesional del Departamento de Salud Municipal de La Calera. Tiene una vasta experiencia en su área, por lo que se ha dado cuenta cómo los problemas de salud mental, desde la época de la pandemia, se han incrementado notoriamente.

"El invierno puede afectar nuestra salud mental de varias maneras. La falta de luz solar y el clima frío provocan una sensación de tristeza o, en algunos casos, depresión. También hay temas físicos, ya que hay una disminución de serotonina y de los neurotransmisores que se asocian al estado de ánimo", explicó.

Según Daniela Alfaro, "las personas se aíslan fácilmente, porque el frío las obliga a dejar de hacer sus rutinas tradicionales. La luz del día es más corta y las bajas temperaturas motivan a quedarse más en la casa, lo que muchas veces trae consigo una sensación de soledad".

LA IMPORTANCIA DEL BUEN SUEÑO

El cambio en las rutinas,

a raíz del frío extremo que se ha estado viviendo, desarrolla más estrés y ansiedad. "También las bajas temperaturas, en ciertos casos, afectan la conciliación del sueño o mantenerlo durante la noche, lo que afecta negativamente nuestra salud mental", añade la profesional.

La psicóloga Daniela Alfaro señala que la falta de un buen sueño, a causa del frío, "en algunas ocasiones aumenta la irritabilidad, la desconcentración y la fatiga. No nos sentimos bien para enfrentar la rutina del día a día, lo que incide en nuestro estado de ánimo y nuestra salud mental".

Agrega que la época "incide en el aumento de las consultas por salud mental. No es comparable con años anteriores, aunque considero que es positivo, pues los pacientes, de alguna manera, se hacen cargo de su salud mental, lo que antiguamente no era tan visible".

"Si bien es cierto hay un aspecto negativo y es que estamos muy sobrepasados

-sostiene-, lo positivo es que los pacientes ahora se hacen cargo de cuidarse, tanto en lo físico como en lo emocional. Es importante destacarlo, dando mayor visualización a las temá-



Daniela Alfaro Gutiérrez, psicóloga del Departamento de Salud Municipal de La Calera.

ticas asociadas a salud mental".

Por eso, "la gente tiene más conciencia de no sentirse bien emocionalmente. Aunque atendemos a personas de todas las edades, la mayor cantidad de consultantes en La Calera son adultos mayores. Es el porcentaje mayor de pacientes".

La psicóloga asegura que "para afrontar el agotamiento y la falta de ánimo en invierno, hay que cuidarse a sí mismo, es decir, alimentarse adecuadamente, mantenerse activo dentro de lo posible, hacer ejercicio, abrigarse para generar calor y mantener hábitos saludables relacionados con las horas de descanso".

De igual manera, Daniela Alfaro también recomienda "encontrar espacios de disfrute dentro de las acciones del día. Caminar un poco, ir a alguna plaza, salir al sol, estar conectados con amigos y familiares. Rodearnos de gente que nos aporte positivismo".

"Lo más importante -destaca- es no aislarse y pedir ayuda en caso de sentirse muy superado por las emociones negativas. Para eso tenemos a nuestros profesionales en los consultorios, con el objetivo de ayudarlos. La idea es pedir ayuda siempre que sea necesario".