

OPINIÓN

Desafíos de la primavera

Sebastián Uriarte, psicólogo clínico Cetesfam, Puerto Montt



¿Existe alguna relación entre estación y la salud mental? En primavera empezamos a experimentar cambios en la temperatura atmosférica y los días con mayor luz solar, condiciones naturales; además, durante este mes se implementa el horario de verano, un régimen horario en nuestro país. Estas condiciones influyen positivamente en el bienestar de las personas, ya que el cuerpo produce niveles más altos de dopamina, serotonina y melatonina. Sin embargo, tenemos que estar atentos a los cambios en nuestro cuerpo y mente. Muchas veces surgen crisis emocionales que han estado presentes durante el invierno; este posible estado emocional, en los últimos estudios de investigación se ha identificado como “astenia primaveral”, un trastorno adaptativo a todos los cambios de estación. Puede reflejarse en síntomas como dificultad para quedarse dormido, irritabilidad, baja de libido y problemas de concentración. El cuerpo despertará de un letargo invernal debido a las bajas temperaturas y menos horas de luz.

Psicólogos y especialistas en salud mental recomiendan algunas acciones que faciliten la adaptación y que nos ayuden a minimizar los efectos gatillados por los cambios de estación a la primavera; así como también a mitigar los efectos de adaptación. Para comenzar es ideal hacer un cambio de hora, que este año es el primer día de septiembre, adaptando gradualmente el horario para que el cambio de hora se produzca; realizar ejercicio físico para poder liberar estrés y favorecer la conciliación del sueño nocturno; y adaptar la alimentación, enfocándose en consumir más verduras y menos alimentos hipercalóricos. Además, aprovechar de conectarse con la naturaleza. Este último factor quiero profundizar.

En esta región, somos privilegiado