

práctico.



Cansados, desanimados y tristes: cómo afecta el frío y la lluvia a la salud mental

Por Luis Gajardo

“La Sociedad Chilena de Desarrollo Emocional señaló en un estudio de 2008 que los días fríos pueden empeorar el estado de ánimo de las personas con tendencia a la tristeza”, cuenta Catalina Aguirre, psicóloga mindfulness. Eso también lo demuestra un trabajo de la universidad estadounidense Brigham Young hecho con más de 16 mil adultos, que encontró mayores síntomas de angustia y depresión durante los periodos con menos horas de sol.

Estos síntomas se deben a factores como la temperatura, la luz solar, el viento y las precipitaciones, todas condiciones que culturalmente se relacionan a ánimos “negativos”. El clima frío, además, retrasa el metabolismo y por tanto tiende a bajar la energía y el ánimo.

¿Qué hacer para no nos afecte tanto?

Así como es importante mantener el cuerpo abrigado y preparado para enfrentar las bajas temperaturas, también es clave cuidar nuestra salud mental.

“Lo más importante a nivel psicológico es evitar el miedo al futuro”, aconseja la psicóloga Yenny Martínez. Además de eso, Aguirre le da mucha importancia a los ciclos de sueño, la alimentación y las rutinas en general. “Cuidar esos ritmos siempre funcionará como un factor protector de nuestra salud mental”. Como hay menos luz solar directa y amanece más tarde, el ciclo de sueño se altera –se anticipa el cansancio por las tardes y cuesta más despertar por las mañanas–, por lo que se aconseja “mantener un horario habitual de descanso, para que el ciclo circadiano no se vea tan afectado y con ello no aumente el ánimo irritable”.

Un estudio realizado por la Universidad de Michigan concluyó que salir a caminar alrededor de 20 a 30 minutos diariamente, incluso en el frío, puede impactar positivamente en el estado de ánimo durante el invierno.