

COLUMNA

Natalia Salgado Obregón
académica de Psicología, Universidad de Las Américas



Salud mental y bienestar en primavera

Los seres humanos suelen buscar explicaciones o patrones que les ayuden a comprender y adaptarse a los fenómenos que los rodean. Por ello, el surgimiento de teorías explicativas es algo que se da con frecuencia.

Entre las hipótesis que se remontan a la antigüedad y que han encontrado respaldo en los avances actuales, destaca la idea de que ciertos trastornos aumentan en intensidad o prevalencia en relación con una época del año o condiciones climáticas específicas. En otras palabras, existen patologías que presentan "estacionalidad". Esto es especialmente evidente en los trastornos del ánimo, que se caracterizan por alteraciones emocionales. En esta línea pode-

mos mencionar el aumento en los casos de suicidios con la llegada de la primavera, lo que ha llevado a establecer, a modo de ejemplo, el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

Lo importante de estas teorizaciones, además de su estudio y comprensión para un abordaje integral, es el papel de la comunidad. En términos sencillos, si somos conscientes de que en primavera aumentan los síntomas depresivos, podemos estar más atentos a las personas que nos rodean, reconocer señales de alerta y brindar apoyo a quienes se ven afectados. De este modo, la prevención de dichas situaciones puede convertirse en una tarea compartida.