

## ¿Cómo afecta la niebla a la salud física y mental de los vallisoletanos?

Tras siete días consecutivos de cielos nublados y una persistente niebla, el viento y la lluvia estarán presentes en la provincia hasta mediados de enero



Un hombre pasea por el centro de Valladolid, cubierto de niebla. Carlos Espeso

Son ya demasiados días consecutivos los que han estado los vallisoletanos conviviendo con una estampa invernal desapacible, un ambiente frío, lánguido y gris en el que las nieblas han sido protagonistas de principio a fin de las húmedas jornadas que han despedido diciembre y con las que se han asomado a este 2025. «Llevamos una semana sin ver el sol porque las nubes se encuentran a ras de tierra y no permiten que salga, esto es lo que sucede cuando en un mes de diciembre como el que hemos tenido este año no presenta apenas precipitaciones. Todo ello produce un bloqueo anticiclónico que no permite la entrada de borrascas atlánticas», explica el portavoz de la Agencia Estatal de Meteorología en Castilla y León, Jesús Gordaliza.

Esa [ausencia de luz solar continuada](#), con una tímida presencia este jueves, no solo repercute en la climatología adversa pues también lo hace, y de forma directa, en nuestro estado de ánimo y de salud. De hecho, los fenómenos meteorológicos que más afectan física y mentalmente a las personas «son la niebla y el viento», tal y como apuntan desde el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León (COPCYL).

**«La niebla persistente incide en un mayor estrés, sensación de depresión y puede afectar también a enfermedades cardíacas o propiciar aumento de la vulnerabilidad en las infecciones»**

Nieves Andrés

presidenta en funciones del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León por Valladolid

El principal problema de estos días ha sido la falta prolongada de luz natural, uno de los factores fundamentales en el control de los ciclos del sueño. «De alguna manera, la niebla estaría engañando a nuestro cerebro haciéndonos creer que es más tarde de lo que es en realidad y perturba el ritmo circadiano. Sucede algo parecido cuando llega el otoño y los cambios de luz en los que se producen diferentes hormonas y neurotransmisores», señala Nieves Andrés, presidenta en funciones del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León por Valladolid (COPCYL).

Esta alteración en la fabricación hormonal lleva asociados varios problemas, entre ellos los relacionados con la calidad del sueño. «Al segregar antes la melatonina nos puede crear una mayor somnolencia en horas en las que no tendríamos que tener esa sensación. Algo que también nos afecta produciendo un mayor estrés, sensación de depresión a nivel psicológico y puede afectar también a enfermedades cardíacas o propiciar aumento de la vulnerabilidad en las infecciones», apunta Andrés.

Tantos días seguidos de frío y sin ver brillar el sol pueden desencadenar además un trastorno afectivo estacional que se ve condicionado por la carencia de vitamina D, que provoca cansancio y fatiga al mismo tiempo que influye en nuestra sensación de bienestar y de felicidad. «Sabemos que la luz solar es esencial para la producción de serotonina en nuestro cerebro, hormona que nos hace sentir más felices y positivos. Está demostrado que los días de niebla continuada pueden provocar también sensaciones de tristeza, apatía, fatiga, de falta de interés o incluso de energía para realizar las actividades cotidianas», advierten desde COPCYL.

Se avecina un cambio meteorológico que dejará atrás la bruma y aunque será de forma poco intensa, según la AEMET está previsto que el sol haga mayor acto de presencia, mañana viernes, 3 de diciembre, durante la tarde. Aunque no se dejará ver durante demasiado tiempo, ya que las predicciones climáticas vaticinan un fin de semana pasado por agua en el que las precipitaciones continuarán en días sucesivos, al menos hasta el próximo sábado, 11 de enero. Pasaremos de la niebla, la falta de sol y la cencellada al viento y al paraguas como aliado durante las próximas jornadas.

### **Bloqueo anticiclónico**

Esta situación de nieblas persistentes se ha registrado fundamentalmente en Valladolid, Zamora y Salamanca. «Al coincidir los días con menos luz, el sol no puede con la capa de nubes bajas que se forman y al repetirse la situación de forma encadenada en un ambiente donde las nieblas van a más y las temperaturas van a menos, al final de la jornada se congelan esas gotas suspendidas en el aire, lo que se conoce como cencellada», comenta Gordaliza. Desde la delegación territorial de la Aemet explican que este fenómeno no sale de la normalidad. «Ha habido años en los que hemos encadenado

más de dos semanas de nieblas muy densas y persistentes y temperaturas muy bajas en las que apenas hizo sol vio el sol», comenta el portavoz de Aemet.

No obstante, desde el colegio de psicólogos de la región recomiendan hacer frente a la pereza los días de poca luz o muy nublados y tratar de salir al aire libre para intentar reducir al mínimo el impacto psicológico y en la salud de este clima invernal. «Evitar echarnos siestas para así poder conciliar bien el sueño durante la noche y no trastocar aún más el ritmo circadiano, alimentarnos de una manera saludable para mantener la energía, además de realizar algún tipo de actividad física para aumentar los niveles de serotonina y pasar más tiempo con familiares y amigos».

Las nieblas se disiparán este viernes y puede que veamos el sol durante la tarde, eso sí, será algo pasajero y anecdótico porque una borrasca atlántica procedente del oeste dejará en Valladolid las primeras precipitaciones. Pese a que este cambio de tiempo continuará siendo desapacible y dejará una sensación térmica molesta de lluvia y viento vendrá acompañado de dos aspectos positivos: un aumento de temperaturas en comparación con las gélidas jornadas con las que ha finalizado el año y un ambiente más limpio por la renovación del aire.

«Los episodios de niebla persistente van acompañados de un efecto tapadera que hace aumentar los niveles de contaminación en el ambiente, al desaparecer la niebla con la entrada en Valladolid de una nueva masa de aire, la calidad del mismo será mayor y, por lo tanto, más limpio», apunta Gordaliza. Aire más puro con mercurios que aumentarán su temperatura mínima por el respiro que darán, al menos hasta la próxima semana, las heladas en la provincia. Esta noche será la última que registre valores negativos (es previsible que se alcancen los tres grados bajo cero en la provincia) al menos hasta mediados de este mes de enero, en el que pasaremos de los cinco grados de máxima de este segundo día del año, a los 10 grados a partir del fin de semana.