

**BELÉN SILGUERO**  
Psicóloga

La vocal del Colegio de Psicología advierte de la importancia de “no dejarse ganar por la apatía”

**M.A.S**

*Salamanca*—Las últimas semanas en Salamanca han estado marcadas por la lluvia, las bajas temperaturas y los cielos nublados. Una combinación que puede tener sus efectos en el estado anímico de las personas. Los profesionales de la psicología apuntan las claves para sobrellevar de la mejor manera este periodo.

**En Salamanca llevamos ya más de una semana marcada por las lluvias, ¿qué efecto tiene en nuestro bienestar mental?**

—El clima influye en el estado de ánimo de las personas. La falta de sol hace que disminuyan nuestros niveles de serotonina y, por ende, que nos sintamos un poco más tristes. Cuando los días están oscuros nuestro cuerpo libera más melatonina, que es la hormona que se debe activar en las noches para ayudarnos a dormir. Eso nos produce una sensación de somnolencia y cansancio en los días de lluvia. Todo esto hace que disminuyamos nuestras actividades diarias y nos quedemos un poco más encerrados en nosotros mismo, lo que da como resultado una sensación de irritabilidad o aburrimiento. Al final, todos estamos un poco hartos de la lluvia constante.

**El mal clima incentiva que las personas se queden en casa, ¿puede tener efectos sobre la salud mental de los salmantinos?**

—Quedarse en casa no tiene porque ser malo para la salud mental, pero durante estos periodos tendemos a disminuir nuestras actividades sociales. Normalmente, cuando llueve las personas cancelan sus planes. Estar tanto tiempo solos en casa hace que le demos más vueltas a la cabeza. Además, mucha gente deja de hacer ejercicio, que es fundamental para el bienestar tanto físico como mental.

**¿Existe algún grupo de población más vulnerable ante estos efectos?**

—Niños, mayores y personas con problemas de salud mental previos son los que más se pueden ver afectados por tantos días de cielos nublados y lluvias. Los primeros porque están en una etapa de desarrollo en la que necesitan jugar y socializar. En el caso de los mayores se pueden intensificar la llamada soledad no deseada. Muchas personas mayores tienen miedo a salir cuando

# “El mal clima disminuye la serotonina y aumenta la melatonina. Nos sentimos más cansados”



La psicóloga y vocal del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León, Ana Belén Silguero.

## SUS FRASES

**“La lluvia aumenta la soledad no deseada en los mayores. Les da miedo salir a la calle y se quedan en casa”**

**“Al mal tiempo, buena cara. Hay que mantener las rutinas, hacer ejercicio y socializar”**

do llueve o nieva porque se pueden resbalar y hacerse daño. También, les puede resultar incómodo andar con el paraguas porque necesitan un bastón o cualquier apoyo para caminar. Así que deciden quedarse en casa. Para algunas personas mayores que viven solas esos momentos de salir a comprar el pan o darse una vuelta son su actividad social y cuando no pueden hacerlo se ven afectados anímicamente. Luego están las personas que ya tienen algún problema de salud mental, como un trastorno del estado de ánimo o ansioso. El mal tiempo puede aumentar su sintomatología. Lo mismo ocurre a las personas con depresión.

**¿Qué tipo de estrategias o técnicas se pueden llevar a cabo para hacer frente a esta situación?**

—Afortunadamente, ahora tenemos muchas opciones de entretenimiento y herramientas para socializar incluso cuando el clima nos lo dificulta. Hay que buscar la manera de adaptarse y sacar lo mejor de la situación. Como dice el refrán: al mal tiempo, buena cara. En la vida hay muchas situaciones que no están en nuestro control y lo único que podemos hacer es sobrellevar con la mejor actitud posible. Lo principal es intentar mantener una rutina estable. Que no puedas salir a correr, ca-

minar o cualquier actividad que te guste no significa que debas dejar de hacer ejercicio. Hay que buscar alternativas como ir al gimnasio o hacer secuencias de ejercicios en casa. Por otro lado, hay que darle prioridad a las actividades sociales. Cuando hay sol estamos de mejor humor y tenemos mucha energía para salir, pero cuando llueve también necesitamos relacionarnos con otros. Se pueden proponer planes como cenar en casa, una noche de juegos de mesa o películas. Es muy importante no dejarnos vencer por la apatía. También hay que vigilar nuestra rutina del sueño y la alimentación. Mantener horarios estables para levantarnos y acostarnos e intentar comer de manera saludable. A menudo, al estar en casa nos alimentemos peor porque picoteamos más.

**Muchas personas optan por vitaminas o suplementos para hacer frente a este periodo, ¿es recomendable?**

—Yo nunca recomiendo automedicarse ni siquiera cuando se trata de un producto natural o vitaminas. Lo que le funciona a una persona puedo no hacerlo con otra. Si estamos teniendo algún problema de salud lo apropiado es acudir al médico y que él nos recomiende un tratamiento.

## La Casa de la Mujer acoge la primera sesión del Aula de Mujer y Ciencia Ciudadana

*Salamanca*—La Casa de la Mujer ‘Clara Campoamor’ del Ayuntamiento de Salamanca acogerá el viernes 13 de febrero, a las 11:00 horas, la primera sesión del Aula de Mujer y Ciencia Ciudadana, una de las novedades de la programación trimestral de la Escuela Municipal de Igualdad.

Impulsada por la Asociación de Mujeres Investigadoras y Tecnólogas (AMIT), en colaboración con la Universidad de Salamanca, el Aula de Mujer y Ciencia Ciudadana tiene por objetivo acercar la cultura científica a las mujeres de la ciudad, crear espacios de diálogo y visibilizar el trabajo de investigadoras y tecnólogas de referencia. Así, propone un programa mensual en el que se abordarán temas científicos de forma accesible de la mano de expertas invitadas. La primera sesión tendrá lugar con María Marcos Ramos, profesora Comunicación y Creación Audiovisual de la Universidad de Salamanca y miembro investigador del Observatorio de Contenidos Audiovisuales, quien hablará sobre ‘La diversidad tras la pantalla’.

## El Ayuntamiento y Famasa organizan el ‘Carnaval de las Personas Mayores’

*Salamanca*—El Ayuntamiento y la Federación de Asociaciones de Mayores de Salamanca (Famasa) organizan el ‘Carnaval para Personas Mayores 2026’ del 13 al 17 de febrero. El programa está abierto a la participación de todas aquellas personas que así lo deseen hasta completar aforo e incluye las siguientes actividades: baile popular carnavalesco los días 13 y 15 de febrero en el Centro Municipal de Mayores Trastormes y la Casa de la Mujer Clara Campoamor, respectivamente, a las 18:00 horas. Por su parte, el sábado 14 tendrá lugar una sesión de cine y el lunes 16 la actuación del Grupo Sénior de Folclore Charro, en ambos casos, a las 18:00 horas, en el salón de actos del Centro Municipal de Mayores Trastormes. El martes 17 se celebrará un desfile de Carnaval de mayores, amenizado por un grupo de gaita y tamboril, con salida a partir de las 17:30 horas desde el paseo César Real de la Riva. Posteriormente, habrá un concurso de disfraces y entrega de premios al mejor disfraz.