

La falta de luz solar influye «de forma directa» en el equilibrio biológico y emocional

El cambio hormonal provocado por la adaptación a este periodo prolongado de lluvias afecta en mayor medida a personas con síntomas depresivos



Las conversaciones sobre este mal tiempo que no cesa están en todas partes y no se prevé que desaparezcan en las próximas jornadas, pero, más allá del chascarrillo y las quejas, el clima influye de forma directa en nuestro estado de ánimo.

«Indiscutiblemente esta [sucesión de borrascas nos afecta](#) de forma directa. La luz solar actúa en nosotros como un regulador biológico y emocional activando determinadas hormonas que regulan el sueño o la energía», asegura la secretaria del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León (Copcyl), Begoña Díez. Por eso, asegura que estos días »todos, tanto física como emocionalmente estamos inmersos en un periodo de adaptación a esta ausencia prolongada de luz«.

Estos días todo se ve más gris. «Estamos más apáticos, sentimos mayor cansancio y una sensación de lentitud que nos acompaña, nos encontramos con una menor motivación y, en casos concretos, mayor predisposición a la irritabilidad», explica. El hecho de sentir este cúmulo de síntomas no es algo casual. Está comprobado que la ausencia de sol, la concatenación de días nublados, cielos grises y tiempo

nada agradable para salir, moverse o socializar tienen su repercusión directa a nivel hormonal.

«La falta de luz durante los días nublados disminuye la producción de serotonina (la hormona de la felicidad) y eso es por lo que nos acompaña esa desgana y esa tristeza difusa que afecta a personas especialmente vulnerables», subraya Diez. Se refiere en concreto a personas que tienen algún síntoma depresivo o que presentan trastornos depresivos persistentes. «De forma natural les cuesta más esa regulación hormonal y el mal tiempo les afecta el doble», añade.

Este tiempo desapacible que se prolongará al menos diez días más tiene su repercusión directa en la forma en la que descansamos. «Altera también la producción de melatonina», cuenta la secretaria de Copcyl. Es la hormona encargada de regular el sueño y si el cerebro interpreta que no hay apenas luz, el cerebro segrega más melatonina como respuesta a la oscuridad para regular el ritmo circadiano (el ciclo sueño vigilia). «Por eso, nos desregulamos y lo notan sobre todo las personas con rutinas, horarios y pautas muy estructurados.

Pero no todo es negativo. Desde el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León afirman que «aunque el exterior nos afecta constantemente respondemos a él de forma inmediata, nuestro sistema nervioso y biológico es muy plástico y adaptativo. Estos desajustes y esa sensación de apatía, desgana y cansancio pasarán rápido».

Diez incide también en la importancia de seguir una serie de recomendaciones para poder pasar por este cambio de la mejor forma. «Lo primero, echar humor a la situación porque está fuera de nuestro alcance y, lo segundo, aunque cueste y nos dé más pereza hay que seguir teniendo actividad. El cuerpo al moverse se activa y es necesario más que en ningún momento salir, pasear, moverse».

Evitar el aislamiento, el «hoy me quedo en casa» y procurar estar y ver a la gente. «Está comprobado que el clima y la salud mental están íntimamente relacionados y estos días no debemos interrumpir rutinas, porque el simple hecho de socializar nos da energía, aunque no seamos conscientes», señala Diez.