

El Norte de Castilla



Ampliar

Una mujer se protege del sol con su abanico. José C. Castillo

El «estrés climático» provoca más comportamientos sin control: «Saltan las alarmas»

Los expertos advierten de que los excesos de calor afectan al comportamiento y agudizan los problemas mentales



[Antonio Corbillón](#)

Valladolid

Jueves, 10 de agosto 2023, 00:02

Aunque es un campo de trabajo todavía reciente, los efectos del calor en la salud mental están cada vez más caracterizados. Lo que no está tan claro son los mecanismos que los conectan. Los estudios más avanzados aseguran que la temperatura altera el equilibrio de la serotonina y la dopamina, los dos neurotransmisores responsables de la regulación del estado de ánimo.

«El cuerpo detecta estos picos de calor, sobre todo a partir de 38° C, como una alarma y una agresión. Y busca refugio tanto mental como físico», resume los síntomas la vocal presidenta en Segovia del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León, Consuelo Cuenca.

En estas circunstancias, el «estrés térmico prolongado» puede poner en jaque nuestras estrategias de adaptación a esa agresión externa climática. «Aumenta la adrenalina porque el cuerpo intenta defenderse y eso se traduce en malestar físico y mental. Esto explica un incremento de la agresividad y de los casos de desorientación espacio-temporal: somos más lentos al pensar y al actuar y eso nos hace sentir vulnerables e inseguros», avanza Cuenca, responsable también del centro Avanti Psicología.

La impotencia y falta de control de los bruscos cambios de temperatura se trasladan al estado físico y anímico. «Afecta al humor, genera impotencia por la falta de control y, aunque no tiene por qué ser un factor directo, altera los biorritmos y los factores químicos que pueden llevar a que 'salten las alarmas': es decir más adrenalina».

Aunque los profesionales prefieren ser prudentes, admiten que la población con patologías médicas y mentales pueden ver alterados o agravados sus síntomas. «Parece claro que el consumo de fármacos como antiestamínicos y, sobre todo, antidepresivos pueden influir y acrecentar los efectos del estrés térmico», admite Consuelo Cuenca. Efectos que pueden agudizarse entre los consumidores de alcohol y tabaco.

Peor comportamiento

En las consultas clínicas se percibe ya una mayor demanda de ayuda por estas patologías. «El buen tiempo es una época que se asocia con el deseo y la necesidad de salir y socializarse más, pero el calor extremo que nos afecta a todos, puede agudizar los problemas cuando se dan casos de ansiedad, irritación y menor capacidad de concentración».

Un reciente y muy publicitado estudio publicado en la respetada revista científica 'Science of the Total Environment', que ha cruzado hasta 88 estudios revela que las olas de calor se asocian con un mayor riesgo de trastornos mentales e, incluso, suicidios. Unos riesgos que aumentan entre un 5% y un 18%, según este análisis. También pone cifras al aumento de comportamientos violentos (entre un 3% y un 5% más).

Sin embargo, los psicólogos prefieren ser muy prudentes cuando se mete en la misma ecuación conceptos como calor, violencia o mortalidad. «No tiene por qué ser un factor determinante, aunque hay que reconocer que las estadísticas confirman cada vez más que los comportamientos agresivos suben. Pero cada uno vivimos el calor de forma distinta».

El calor extremo también afecta (reduce) el efecto de los fármacos, en especial en tratamientos mentales. Por eso, Cuenca defiende que, «un buen seguimiento médico reduce el riesgo de que se exacerben los síntomas o se produzcan brotes». Esta experta cree que la normalización de estos episodios climáticos harán que «el ser humano, que es muy adaptativo y flexible, se vaya adaptando».