



**SALUD** Este fenómeno tiene una base científica y se relaciona con la disminución de la luz solar y sus efectos en nuestro organismo

# Aseguran que la lluvia prolongada afecta al estado de ánimo del 60% de la población

**AFFECTADOS** Se sienten más triste, con menos energía y experimenta más cambios de humor cuando se extienden en el tiempo y hace que muchas personas experimenten cansancio y desmotivación sin una razón aparente

CÓRDOBA. EUROPA PRESS | El 60% de la población se siente más triste, con menos energía y experimenta más cambios de humor los días lluviosos, sobre todo si se prolongan en el tiempo como en las últimas semanas, lo que hace que muchas personas experimenten peor estado de ánimo y estén cansadas y desmotivadas sin una razón aparente. Este fenómeno tiene una base científica y se relaciona con la disminución de la luz solar y sus efectos en nuestro organismo, según ha indicado Clara Anaya, psicóloga del Hospital Quiñonesalud Córdoba.

Tal y como detallaba la institución hospitalaria en una nota, Anaya explica que en los días nublados la exposición a luz natural disminuye, la cual está relacionada con la producción de serotonina, un neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo. "Cuando la serotonina aumenta nos sentimos relajados, en un estado de completa satisfacción y bienestar, y cuando disminuye nos sentimos tristes, percibimos cambios en el apetito y en la capacidad para concentrarnos".

Además, añade, la falta de luz también puede aumentar la producción de melatonina, la hormona encargada de

## El apunte

### El 'día más triste del año' cayó en pleno temporal

■ ■ Por si fuera poco, el Blue Monday fue el lunes 19 de enero. Se lo conoce como el "día más triste del año" y siempre se ubica en el tercer lunes del primer mes. La fecha surge de una fórmula que combina el final de las fiestas, las metas que empiezan a pesar, el clima y las deudas típicas de comienzos de año. El término "blue" (azul, en inglés) se asocia culturalmente a la tristeza y la melancolía, pero también al invierno y al frío del hemisferio norte. Aunque no tiene respaldo científico sólido, el Blue Monday se instaló en la cultura popular como una excusa para hablar de emociones, bienestar y salud mental.



PIXBAY

regular el sueño, lo que puede provocar mayor somnolencia, falta de energía y, de manera directa, irritabilidad y apatía por tener que afrontar el día "con la sensación de tener las pilas descargadas".

Otro factor que influye en nuestra regulación emocional es el contacto social, que fortalece nuestra autoestima. Los días de lluvia pue-

den hacer que salgamos menos de casa, reduciendo la interacción social y las actividades placenteras y al aire libre. Este encierro prolongado puede incrementar sentimientos de soledad y favorecer hábitos poco saludables, como el sedentarismo y el consumo de procesados y azúcares. Comer en exceso, especialmente alimentos ricos en azúcar y grasas, gene-

ra un alivio momentáneo, pero a largo plazo puede desencadenar sentimientos de culpa y vergüenza, afectando aún más al estado de ánimo, según la psicóloga.

De la misma manera, "cuando dejamos de hacer actividades que nos gustan, como dar un paseo, hacer ejercicio o salir con amigos, nuestro cerebro recibe menos estímulos positivos, lo

que puede llevar a la apatía y desesperanza. Se alteran nuestros planes y esto afecta a nuestra percepción de productividad y genera frustración".

Más allá de los cambios biológicos, los días lluviosos también influyen en nuestro estado de ánimo por razones psicológicas y culturales, destaca Clara Anaya. Para muchas personas, la lluvia

se asocia con momentos de nostalgia, soledad o melancolía. Además, si en experiencias previas hemos sentido tristeza en días lluviosos, es posible que nuestro cerebro refuerce esa asociación y vuelva a general ese estado emocional en el presente.

Para contrarrestar el efecto de los días grises, es recomendable tomar medidas que, si bien no sirven para controlar el clima, sí minimizan su impacto en nuestro estado de ánimo. Entre estas acciones se encuentran aprovechar la luz natural y los momentos de intervalo entre tormentas y temporales, y mantenerse activo mediante la realización de ejercicio físico, incluso en casa, lo que ayuda a liberar endorfinas y mejorar el estado de ánimo.

También es importante socializar, pasar tiempo con familia o amigos, aunque sea de manera virtual, puede contrarrestar la sensación de aislamiento y mejorar el estado de ánimo, así como realizar actividades placenteras como cocinar, practicar alguna afición, leer o ver una película. Estas son formas de mantener la mente ocupada y evitar caer en la apatía, y siempre manteniendo una dieta saludable "que nos mantenga con energía".