Durante los meses de invierno, es común que muchas personas experimenten cambios en su estado de ánimo. Las bajas temperaturas, los días nublados y la menor exposición a la luz solar pueden influir directamente en nuestra salud mental, generando desde decaimiento hasta síntomas más severos como la depresión estacional.

Para el doctor Gustavo Molina, especialista en psiquiatría de Los Carrera Interclínica, es importante entender que estos cambios no son solo una sensación pasajera, sino que pueden tener una base biológica. “La influencia estacional puede modificar el accionar de los neurotransmisores, que abarcan proteínas y hormonas, y que se presume intervienen en las alteraciones anímicas. Este enfoque considera una interacción neurobiológica y psicosocial que ayuda a explicar por qué muchas personas se sienten más cansadas, irritables o con menos motivación en esta época”, explica.

Anuncio Patrocinado

Ante esto, el doctor Molina recomienda mantener rutinas que favorezcan el bienestar emocional. “Siempre que sea posible, es importante aprovechar la luz del día, salir a caminar, ventilar los espacios y mantener contacto social. Además, una alimentación equilibrada y una buena higiene del sueño son claves para sobrellevar mejor estos meses”.

Atención a las señales de alerta

No todos reaccionan igual al invierno, y por eso es clave estar atentos a ciertos síntomas que pueden indicar la necesidad de apoyo profesional. “Cuando la tristeza se vuelve permanente, se acompaña de pérdida de interés en actividades cotidianas, alteraciones del sueño o cambios en el apetito, es momento de consultar”, enfatiza el especialista de Los Carrera Interclínica. “Muchas veces, normalizamos sentirnos mal, pero la intervención temprana evita que los cuadros se profundicen”, añade.

Así también concuerda Raúl Sanz Román, psicólogo de Los Leones Interclínica quien, reconociendo que la salud mental es compleja y multifacética, destaca la relevancia de pedir ayuda a tiempo. “Muchas veces se normaliza sentirse triste o sin energía en invierno, pero si esto interfiere con las actividades diarias o los síntomas se tornan persistentes, puede tratarse de un trastorno afectivo estacional, cuya intervención temprana puede colaborar con la prevención de complicaciones y la mejora de la salud mental”.

Prevención y apoyo

En esta época, es relevante además no olvidar la relevancia de las interacciones sociales significativas, que son fundamentales para nuestra salud mental y emocional. “Durante el invierno, la disminución de estas interacciones debido a las condiciones climáticas puede contribuir a sentimientos de aislamiento y tristeza. Por lo tanto, es esencial mantener redes de apoyo y buscar formas de interactuar con otros, ya sea a través de actividades en interiores o reuniones sociales”, advierte Sanz Román.

También, indica, la relación entre la luz y la salud mental es compleja e “influyen factores como las condiciones climáticas de cada zona, que pueden disminuir o aumentar las interacciones sociales significativas y, con ello, afectar cómo experimentamos el invierno”, añade.

Finalmente, el especialista de Los Leones Interclínica entrega algunas recomendaciones prácticas para cuidar la salud mental durante el invierno: “Incorporar actividades que generen placer y motivación, practicar ejercicio físico bajo techo si es necesario, establecer horarios regulares para dormir y evitar el aislamiento son medidas simples pero efectivas. Además, mantener redes de apoyo, hablar de cómo nos sentimos y no restar importancia a las emociones son pasos fundamentales para prevenir complicaciones”, concluye .

y tú, ¿qué opinas?