

PSICOMETEOROLOGÍA

Al mal tiempo, buena cara

La temperatura, la luz y las estaciones afectan a nuestra salud y estado de ánimo. Una de cada tres personas es meteorosensible a estos factores, que nos han influido siempre.

Suena el despertador (por tercera vez). A Anna ya le cuesta levantarse de la cama, pero hoy el esfuerzo que le supone es mayor porque está lloviendo. Se da cuenta cuando abre las contraventanas de su balcón: “Qué bajón”, dice adormecida a sus compañeras de piso al cruzar el comedor. Mientras las tres chicas desayunan, discuten cómo sería vivir en una ciudad como Londres, donde llueve un día detrás de otro. O haber nacido en Noruega, un país privado de muchas horas de luz. Según una inves-

tigación de la psicóloga germana Sylvia von Mackensen, el 55% de los alemanes y el 61% de los canadienses confiesan que el tiempo afecta mucho o bastante a su salud y buen humor.

¿Por qué afectan los factores meteorológicos y los cambios de tiempo a nuestro estado de ánimo? “Nos influyen porque vivimos inmersos en la atmósfera, en constante interacción con el aire”, cuenta José Miguel Viñas, meteorólogo responsable de la página

LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS AFECTAN MÁS A LAS MUJERES QUE A LOS HOMBRES. LA PATOLOGÍA MÁS FRECUENTE ES LA ANSIEDAD, SEGUIDA POR LA MIGRAÑA Y LOS PROBLEMAS REUMÁTICOS, COMO LA ARTRITIS

➔ *estornudos de primavera*

CONGESTIONADOS

En primavera, los alérgicos padecen numerosas rinitis, congestiones nasales y picores de nariz por las abundantes precipitaciones que suelen haber durante estos meses.



EL TEMIDO POLEN

Los expertos estiman que las alergias se han duplicado en los últimos 15 años en España. El polen de las gramíneas es el más común, y afecta a ocho de cada diez personas alérgicas.



¿HAY REMEDIO?

Las vacunas, los fármacos antihistamínicos, los filtros de polen y las gafas de sol son los remedios más efectivos para protegerse de los efectos estacionales del polen.



web DivulgaMeteo. Los griegos ya resaltaron la importancia de los efectos de la meteorología sobre la salud humana en los textos hipocráticos de la medicina clásica. Hace unas semanas, varios expertos se reunieron en las jornadas sobre meteorología y salud, organizadas por la Asociación Catalana de Observadores Meteorológicos, para comentar nuevos resultados científicos que dan la razón a los dichos populares sobre el tiempo.

La ansiedad, seguida de la migraña y los problemas reumáticos, es la consecuencia más habitual de las variaciones meteorológicas. Un equipo de mé-



dicos del hospital noruego Diakon-hjemmet demostró que el mal tiempo incrementa el malestar de más de la mitad de personas con artritis, especialmente cuando la presión y la temperatura bajan. “Hay individuos que son auténticos barómetros”, asegura con convicción el doctor Antoni Bulbena, psiquiatra del Hospital del Mar (Barcelona). Los científicos calculan que una de cada tres personas es meteorosensible por su capacidad de predecir el tiempo. “Hay gente que detecta con antelación cambios en algunas variables, como la ionización del aire que antecede a la formación de tormentas”, ejemplifica Viñas. ➤➤

➔ *las dos caras del sol*

EL BUEN HUMOR, EN BANDEJA El sol nos pone de tan buen humor, que somos capaces de dejar más propina en un restaurante sin darnos cuenta. El psicólogo estadounidense Bruce Rind demostró que los camareros que mencionaron los días soleados a sus clientes recibieron cinco puntos porcentuales más de propina que el resto de sus compañeros, un 24% extra frente al 19% de los demás.

NI CON ABANICOS Las olas de calor habituales del clima mediterráneo son periodos en los que aumenta la mortalidad, especialmente entre los ancianos y las personas con enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Además, el exceso de calor como el que vivimos en Europa durante el verano de 2003 multiplicó las visitas a urgencias, así como los episodios de agresividad y las borracheras, según concluye un estudio del Hospital del Mar publicado aquel mismo año.

Los vestigios del invierno

APARTE DE LOS FACTORES METEOROLÓGICOS las estaciones del año también influyen significativamente en nuestro estado de ánimo, y provocan cambios de humor graves cuando hay menos luz solar.

EL TRASTORNO AFECTIVO estacional es un tipo de depresión que afecta mayoritariamente a mujeres y adultos jóvenes, que durante los meses de invierno viven un auténtico letargo del que les cuesta recuperarse.

A PESAR DEL ESCEPTICISMO inicial de los expertos, el psiquiatra Norman E. Rosenthal, del Instituto Nacional de Salud Mental (EE. UU.), fue el primero en describir este trastorno afectivo en el año 1984.

LOS SENTIMIENTOS más habituales son la tristeza, la ansiedad, el pesimismo, la desesperanza, el cansancio y la pérdida de ganas e interés por actividades de las que antes se solía disfrutar.

DURANTE LA ÉPOCA INVERNAL, las personas con este trastorno duermen y comen más de lo habitual, sobre todo alimentos ricos en carbohidratos y chocolate. Por eso tienden a engordar.

LOS BANOS DE LUZ NATURAL O ARTIFICIAL son uno de los tratamientos con más efectividad y con menos efectos secundarios para combatir los síntomas de este trastorno estacional.

LAS PERSONAS QUE durante los meses de invierno cambian de humor, normalmente suelen mejorar en primavera y verano. Sus causas parecen tener relación con la temperatura y el cambio hormonal.



➔ *lunáticos*

Los efectos que tiene la Luna en nuestro comportamiento son un mito. No se han hallado motivos científicos: “Dejemos sus historias para los boleros”, bromea el doctor Bulbena.

Aunque, en general, las mujeres son más sensibles que los hombres a todas estas alteraciones, casi todos notamos en nuestro estado de ánimo las variaciones ante factores meteorológicos como el sol, la lluvia y el viento. Los días previos a la lluvia estamos más irascibles y nerviosos. En cambio, cuando llueve nos sentimos más tranquilos, y los ataques de pánico se reducen a la mitad, según un es-

tudio sobre episodios de ansiedad del Hospital del Mar. Pero lo que más estrés provoca es el viento. Y no porque despeine.

Sobre las costas del archipiélago de las islas Baleares y Cataluña, en especial en el norte de Menorca y en la zona gerundense del Empordà, el viento sopla tan fuerte y tan a menudo que tiene nombre propio. La tramontana es



un viento frío, intenso y persistente que proviene del norte (de los Pirineos) y que puede llegar a durar varios días alcanzando rachas de más de 200 km/h. La doctora Conxita Rojo analizó la reacción de los habitantes de Portbou (Girona) durante los días de más viento. Dos terceras partes de los individuos mostraron cambios en el comportamiento y más ansiedad de lo habitual. Pero hay muchas tipologías de viento. El de poniente, por ejemplo, llega muy recalentado a las regiones del litoral

LAS PERSONAS METEOROSENSIBLES SON BARÓMETROS HUMANOS CAPACES DE PREDECIR EL TIEMPO. LA DETECCIÓN DE ESTOS CAMBIOS EN SU CUERPO HACE QUE ANTICIPEN FACTORES METEOROLÓGICOS COMO UNA TORMENTA

➔ *la psique de las estaciones*



La primavera es una época en la que florece un mayor número de depresiones, especialmente las menores. A los hábitos melancólicos se les suman los casos de astenia primaveral.



En verano aumentan las manías y los estados de ánimo exagerados y eufóricos. El calor también tiene efectos psicopatológicos en personas diagnosticadas con trastorno bipolar.



El otoño es una estación en la que las depresiones incrementan de nuevo y surgen trastornos de pánico con más frecuencia, caracterizados por una sensación terrible de angustia y un miedo desproporcionado.



En invierno suelen aparecer los trastornos afectivos estacionales. Hay personas que presentan síntomas depresivos cuando los niveles de luz disminuyen. Otras duermen y comen más de lo habitual.

español (en especial a Valencia y Murcia), y provoca cefaleas a las personas que no se adaptan bien al descenso de la humedad y a las subidas de temperatura.

Queda demostrado pues que cualquier cambio de estación, tiempo, luz y contaminación puede afectar –sea de forma positiva o negativa– a nuestra salud. En ese sentido, la definición de las meteoropatías es básica para mejorar el tratamiento de aquellos que sufren sus consecuencias. Pero la ciencia tiene su ritmo. Entretanto, el saber popular recomienda poner buena cara al mal tiempo.

NÚRIA JAR