



# ¿Qué es el Síndrome de la Primavera Gris y cómo afecta a la salud?

Los cambios de luminosidad pueden traducirse en algunos síntomas algo depresivos; de alguna manera, la persona se siente con menos ánimo, más triste e, incluso, desesperanzada.

**María José Villagrán Barra**  
prensa@latribuna.cl

Para muchas personas, la llegada de la primavera es sinónimo de más ánimo, energía, vitalidad y más horas de luz, lo que —muchas veces— se traduce en la posibilidad de hacer múltiples actividades aprovechando las jornadas de mayor luminosidad.

Sin embargo, para otras personas esta época del año —sumado al cambio de hora y la luminosidad— puede impactar negativamente en su estado de ánimo.

“Existe un diagnóstico que se llama Trastorno Afectivo Estacional que, en el fondo, impacta a algunas personas a nivel neurobiológico. Estos cambios de luminosidad y en el ajuste de nuestro funcionamiento biológico pueden traducirse en algunos síntomas que podemos identificar como un poco depresivos; de alguna manera la persona se siente con menos ánimo, se siente más

triste, a veces se siente un poco más desesperanzada”, explicó la psicóloga clínica y docente de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, María Pía Gutiérrez.

A todo ello, también es posible que la llegada de la primavera afecte a las personas sintiéndose con menor energía y motivación, así como también cambios en los patrones de funcionamiento habitual, como —por ejemplo— en el apetito y en el sueño.

Este último “se desregula bastante y eso también trae consigo consecuencias como una mayor dificultad para concentrarse, mayor cansancio o somnolencia durante el día”, relató la experta.

## ¿POR QUÉ OCURRE?

Lo anterior, puede explicarse porque, a nivel biológico, el cambio en la luminosidad “tiene un impacto en nuestro cerebro con respecto a la producción de melatonina, que es lo que a nosotros nos permite dormir bien”, sostuvo Gutiérrez.



LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA puede afectar a las personas haciéndolas sentir con menos energía y motivación.

Con el cambio al horario de verano ocurre que, al tener más luz durante el día, las personas deban despertarse cuando aún es de noche por lo que el cerebro “no entiende muy bien que debe despertar y eso empieza a causar un desajuste que trae estas consecuencias”, relató la psicóloga.

## PRIMAVERA GRIS

La sensación de tener menos energía, que una persona se sienta más sensible o que existan ciertas situaciones que tiendan a darle más pena o a molestarle más de lo habitual, muchas veces se traduce en aislamiento social, en menos ganas de compartir con gente.

“La causa detrás de esto tiene que ver con el cambio en la luminosidad, hay cambios hormonales asociado a esto y desde ahí se traduce en esta sintomatología que decimos que es más gris porque la persona, efectivamente, se siente —por lo menos en un periodo— con menos ánimo y con un funcionamiento que no es el que traía habitualmente”, explicó la docente.

Este cambio de luminosidad que puede afectar a personas de cualquier rango etario y sexo, aunque —según algunas investigaciones— tiende a afectar más a mujeres de entre 25 a 40 años; normalmente, necesitan entre cinco a siete días de ajuste o, incluso, a veces puede ser hasta dos semanas.

“Neurológicamente hablando, a todas les afecta este cambio; ahora, si esto se prolonga por más de dos semanas, cuando mi ánimo se ha mantenido más bajo, me he sentido más irritable, sin tantas ganas de hacer cosas, con cambios en el sueño, en la concentración, ya estaríamos pensando que quizás pudiera evaluarse la



PSICÓLOGA CLÍNICA Y DOCENTE de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, María Pía Gutiérrez.

posibilidad de tener el diagnóstico de un Trastorno Afectivo Estacional”, explicó Gutiérrez.

Pasado este periodo, esta sintomatología bien podría empezar a impactar en el funcionamiento habitual de las personas; al respecto, la profesional de la salud entregó algunas recomendaciones para afrontar de la mejor forma posible esta etapa.

Lo primero, añadió, es que las personas traten de ordenar su rutina diaria, manejando su rutina del sueño. Esto es, “tratar de regular —de la mejor manera posible— la hora a la que nos vamos a dormir, que eso no cambie mucho a pesar de que ahora tenemos distinta luminosidad o más horas de luz o sol durante el día”, detalló la psicóloga.

La otra recomendación es disminuir la exposición y luminosidad de las pantallas, tanto del televisor como del celular, al menos una hora antes de ir a dormir.

“Lo que hace la luz de las pantallas es que nuestro cerebro se mantenga activo durante más tiempo; entonces, nos vamos a

dormir, cerramos los ojos pero nuestro cerebro todavía está funcionando”, sostuvo la psicóloga.

Otros aspectos importantes a considerar son el manejo de las rutinas de alimentación y realizar actividades al aire libre; previo a pensar en terapia, recomendó la experta, sería bueno “probar ejercicios de meditación o de respiración antes de dormir, que nos permita conciliar el sueño”.

Si además de todo eso, una persona requiere ayuda, Gutiérrez recordó que siempre tendrán una red de apoyo social; aquí, la invitación que realizó es a conversar con alguien de confianza lo que le está pasando, además de monitorear el cómo se siente.

Ahora, “si realmente me doy cuenta de que esta sintomatología persiste, es más intensa y me está empezando a afectar en otras áreas, sin duda es muy importante pedir ayuda profesional, llámese psicólogo o psiquiatra en el caso de requerir apoyo farmacológico para regular esta sintomatología y eso también es sujeto a evaluación”, detalló la especialista.

