



LOS SENTIMIENTOS FUGACES DE LETARGO NO DEBEN CONFUNDIRSE CON EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL:

¿Es cierto que un día nublado o lluvioso puede afectar el ánimo?

Algunas personas son especialmente sensibles al clima, aseguran los especialistas. Sin embargo, las investigaciones no son concluyentes en las causas que hay detrás de ello.

THE NEW YORK TIMES

Son varias las personas que tienden a sentirse cansadas los días nublados o lluviosos. Y son muchas las teorías que se esconden detrás de esta sensación, dicen los expertos. La primera podría deberse a quedarse en casa y no estar activo como todos los días; el segundo motivo suele asociarse con el cambio de la presión atmosférica, que causa dolor de cabeza u otras molestias.

O tal vez, comenta Alfred J. Lewy, profesor emérito de psiquiatría de la Universidad de Ciencias y Salud de Oregón, se debe a que sucede algo más en el cuerpo que los expertos no comprenden del todo.

La verdad es que los científicos no saben con total certeza cómo, o incluso, si los cambios climáticos diarios como los días nublados ocasionales, pueden influir en el nivel de energía de las personas.

"Es difícil estudiar este tema", expone Kelly Rohan, profesora de ciencias psicológicas y psicóloga clínica de la Universidad de Vermont. Y la investigación

sobre el tema es escasa.

No todo el mundo responde de la misma manera al clima, coinciden los expertos. A algunas personas no les gusta nada la lluvia o son especialmente sensibles a la falta de luz solar, mientras que otras no soportan un día de calor sofocante en verano.

"Nos encantaría decir que hay una respuesta fácil, pero simplemente no la hay", afirma Paul H. Desan, psiquiatra y director de la Clínica de Investigación de la Depresión Invernal de la Facultad de Medicina de Yale.

Distintas investigaciones han tratado de descubrir cómo ciertos aspectos de un día, por ejemplo la temperatura o la presión atmosférica, o qué tan soleado, nublado o lluvioso esté, pueden afectar el estado de ánimo y regular la cantidad de tiempo que se pasa al aire libre.

"La mayoría de estos estudios no han medido únicamente los niveles de energía, sino que han evaluado el estado de ánimo preguntándoles a las personas cómo se sienten y qué tan activas o aler-

ta están", dice Rohan.

A su juicio, la investigación muestra que la influencia del clima en el estado de ánimo cotidiano es para la mayoría de las personas "inexistente o muy sutil".

Por ejemplo, en un estudio realizado en 2010 a más de 14.000 personas en los Países Bajos, los investigadores demostraron que las condiciones climáticas no estaban asociadas con un mal estado de ánimo. Y un estudio realizado en 2008 entre más de 1.200 personas en Alemania encontró que el efecto promedio del clima sobre el estado de ánimo era pequeño, y que tanto los días soleados como los lluviosos estaban asociados con el cansancio.

En general, precisa Rohan, el estrés diario, como el de las relaciones o el trabajo, probablemente afectará tu estado de ánimo "mucho más que el pronóstico del tiempo".

Los sentimientos fugaces de letargo no deben confundirse con el trastorno afectivo estacional (SAD por sus siglas en inglés), comentan los expertos. El SAD es un tipo de depresión que afecta aproximadamente al 5% de los adultos en los Estados Unidos; es más común entre las mujeres que en los hombres y tiende a ser hereditario. Por lo general, esta sensación llega en otoño o invierno y persiste, independientemente de las fluctuaciones climáticas diarias, antes de desaparecer finalmente



No todo el mundo responde de la misma forma al clima, dicen los expertos.

en la primavera. Aunque en menor medida, también se puede experimentar SAD durante los meses de primavera y verano.

En invierno, lo que desencadena el SAD no son los días nublados, sino los días más cortos que hacen que el sol salga más tarde a diferencia de la primavera o el verano.

"Hay suficiente luz en un día nublado para tratar la depresión invernal", dice Lewy, experto en trastornos del reloj interno. Para la mayoría de las personas, la terapia con luz brillante utilizada para el SAD debe realizarse temprano en la mañana, "cuanto más cerca de la hora de despertarse, mejor", añade.

También podría resultar tentador suponer que la melatonina, hormona que ayuda a inducir el sueño, podría contribuir a sentirse más lentos o perezosos en un día nublado, porque se produce durante la noche y está asociada con la oscuridad. Pero "el reloj biológico siempre desactiva la melatonina por la mañana, incluso en ausencia de luz", sostiene Lewy, por lo que la hormona no desempeña ningún papel en la fatiga diurna.

Así, si se siente que en un día nublado ocasional todo cuesta más, una buena idea puede ser incorporar mayores estrategias para cuidar la energía durante el día, por ejemplo, realizar pausas activas y alimentarse bien, concuerdan los expertos.