



Invierno y salud mental: Especialistas entregan consejos de cómo enfrentar el impacto del frío y la falta de luz

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 Carreros 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.

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*

• **El invierno no solo trae frío y lluvias, también puede afectar nuestro equilibrio emocional. Conoce cuáles son los efectos más comunes y cómo mantener un buen ánimo en esta época.-**



Entregan consejos de cómo enfrentar el impacto del frío y la falta de luz en invierno (Imagen referencial).

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. «*Muchas veces, normalizamos sentirnos mal, pero la intervención temprana evita que los cuadros se profundicen*», añadió.

Así también recuerda **Raúl Sanz Román**, psicólogo de Los Leones Interclínica, quien, reconociendo que la sa-

lud 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*», añadió.

