

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 Camareros 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

• 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 del año.-



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 concuerda **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.



Asociación Gremial Minera de San Felipe cita a: Asamblea General de Socios.
 Para el día **sábado 26 de julio**, 2025.
1ra. citación: 11:00 horas - **2da. citación:** 11:15 horas.
Tabla:
 Lectura acta anterior
 Elección de directiva
 Puntos varios
 En la **sede de la asociación**. Se ruega **asistencia y puntualidad**.

Atentamente
 La Directiva

NOTIFICACION

Ante 1º Juzgado Letras de San Felipe, juicio ordinario, Rol 3088-2024, caratulado "**SCOTIABANK CHILE** con **RIOS**" se ha ordenado notificar por avisos audiencia de conciliación a demandado Esteban Andrés Ríos Barrios, Rut 14.174.180-2, de acuerdo a resolución de fecha 2 y 17 de Junio de 2025 que debe realizarse dentro del décimo día después de la última notificación a las 11 horas de lunes a viernes sí recayere en día sábado al siguiente día hábil en el horario señalado. Demás antecedentes en juicio ordinario indicado. Secretario.