

“El efecto invernal”: un llamado al cuidado de la salud mental



Solange Cabezas Figueroa
Enfermera, coordinadora
Centro de Simulación Clínica
Universidad Santo Tomás

El período invernal en Chile, ya establecido, conlleva no solo bajas temperaturas y el aumento de las enfermedades respiratorias, sino también un impacto menos visible, pero igualmente significativo: el que ejerce sobre nuestra salud mental. Como profesional de la salud, es fundamental abordar esta realidad con empatía y el conocimiento que requiere.

La disminución de la luz solar, el frío y las mayores restricciones en la vida al aire libre pueden gatillar o exacerbar condiciones como el trastorno afectivo estacional (TAE). La literatura indica que este se relaciona directamente con la cantidad de luz y se manifiesta con cambios de ánimo depresivos que inician en otoño y suelen desaparecer en primavera o verano, destacando la importancia de estar alerta a estos síntomas y buscar tratamiento profesional (Escorza, 2023). Además, se suman otros factores como la contaminación y las enfermedades respiratorias, que también pueden influir en nuestro estado anímico (Conejero, 2023).

Pero el “efecto invernal” va más allá del TAE. La combinación de bajas temperaturas y menor exposición solar puede intensificar molestias físicas y afectar el ánimo de quienes ya viven con dolor persistente. Se ha enfatizado que el dolor crónico y la salud mental están profundamente relacionados, y que en invierno la menor luz solar disminuye la producción de serotonina y vitamina D, impactando directamente en el ánimo y generando tristeza y desesperanza. Adicionalmente, se menciona que el frío aumenta la tensión muscular y la sensibilidad en articulaciones, lo que agrava el dolor y, a su vez, afecta el estado emocional.

En este contexto, la invitación es reforzar nuestras estrategias de cuidado para la salud mental. Esto implica reconocer las señales y buscar ayuda profesional si los síntomas afectan la vida diaria; priorizar el autocuidado con rutinas de actividad física adaptadas, como ejercicios en casa o gimnasios; buscar la exposición a la luz natural siempre que sea posible, incluso a través de ventanas.

Es fundamental asegurar una alimentación nutritiva y equilibrada, y procurar un descanso de calidad, manteniendo horarios de sueño regulares. También se recomienda fortalecer los vínculos con seres queridos, ya sea de forma presencial o virtual, y buscar actividades gratificantes o pasatiempos que generen placer y bienestar. Integrar prácticas como la meditación, ejercicios de respiración profunda o el mindfulness puede ser de gran ayuda; crear un ambiente acogedor y cómodo en casa, así como escribir un diario para procesar emociones, contribuyen significativamente al bienestar.

Cuidar la salud mental en invierno es un llamado a reconocer que las bajas temperaturas no solo afectan el bienestar físico, sino que también pueden influir en el estado de ánimo, instándonos a responsabilizarnos colectivamente para afrontar los desafíos del efecto invernal.