

Estudio revela efectos del aislamiento polar

La salud mental en el fin del mundo: la investigación de Felipe Alfaro que busca viajar al SCAR 2026 en Oslo

● Kinesiólogo, magíster en Salud Pública y doctorando en Epidemiología en la Pontificia Universidad Católica de Chile, el consejero del Cosoc del INACH llevará a Noruega una revisión sistemática que pone en el centro a las personas que habitan regiones polares: cómo el frío, el aislamiento y la noche perpetua moldean -y a veces erosionan- la mente humana.

Crónica

periodistas@elpinguino.com

Pocas veces se piensa en la Antártica como un asunto de salud mental. La imaginamos blanca, inmensa, silenciosa, habitada por científicos abrigados que toman muestras de hielo o persiguen pingüinos con cuadernos en la mano. Pero detrás de esa postal hay un territorio que pone a prueba al ser humano de maneras que apenas comenzamos a comprender. Y es precisamente ese ángulo -el más íntimo, el más invisible, el más olvidado- el que Eduardo Felipe Alfaro Valdés llevará al SCAR Open Science Conference 2026, el mayor encuentro de ciencia antártica del mundo, que se realizará entre

el 10 y el 14 de agosto en Oslo, Noruega.

Alfaro no es un investigador cualquiera dentro del Cosoc del Instituto Antártico Chileno. Es kinesiólogo, magíster en Salud Pública con mención en Epidemiología, y actualmente cursa el programa de Doctorado en Epidemiología en la Pontificia Universidad Católica de Chile. Además, se desempeña como Investigador Asociado y Director del Departamento de Difusión y Educación del Instituto de Filosofía y Ciencias de la Complejidad (IFICC), institución que lo postuló al Consejo de la Sociedad Civil del INACH. Su línea de trabajo es tan específica como necesaria: los efectos del aislamiento en condiciones climáticas extremas y las ex-

posiciones ambientales sobre la salud humana, con énfasis en sus dimensiones metabólicas, neuroendocrinas y psicobiológicas, particularmente en territorios antártico y subantártico.

La ponencia que presentará en Oslo se titula "Causas, efectos e iniciativas de mitigación en la salud mental de personas que habitan regiones polares: una revisión sistemática". El nombre, técnico, no debiera engañar a nadie. Detrás hay una pregunta urgente: ¿qué le pasa a una persona, en cuerpo y mente, cuando vive durante meses en uno de los entornos más hostiles del planeta? Porque las regiones polares no son solo frías. Son territorios de aislamiento prolongado, de confinamiento, de condiciones climáticas severas

y, sobre todo, de alteraciones radicales del fotoperiodo: el día y la noche dejan de comportarse como en el resto del mundo. Hay semanas de luz continua y semanas de oscuridad casi total. El cuerpo humano, calibrado durante millones de años para un ritmo circadiano regular, simplemente no estaba preparado para eso.

Para responder esa pregunta con rigor, Alfaro realizó una revisión sistemática de estudios observacionales comparativos publicados después del año 2000, en inglés o español, desarrollados en poblaciones residentes en la Antártica o el Ártico. El criterio fue exigente: solo se incluyeron investigaciones que compararan al menos dos grupos o momentos de evaluación



FOTOS: CEDUNAS

Representación del Territorio Chileno junto al investigador que sueña con asistir a SCAR 2026 Antártico.

-por ejemplo, verano versus invierno, o inicio versus término de una misión- y que evaluaran variables vinculadas a la salud mental y la calidad de vida: es-

tado psicológico, alteraciones del sueño, consumo de sustancias y rendimiento cognitivo. Se excluyeron los estudios meramente descriptivos y aquellos

con participantes que tuvieran diagnóstico previo de trastornos mentales. Tras filtrar la evidencia disponible, diez estudios cumplieron los criterios de inclusión. No son muchos. Y esa escasez, en sí misma, ya es un hallazgo: hablar de salud mental polar sigue siendo un campo incipiente.

Los resultados que Alfaro presentará en Oslo son tan reveladores como inquietantes. Entre los factores asociados al impacto en la salud mental destacan la duración de la residencia en estos territorios, el aislamiento social, el confinamiento y las alteraciones de los ritmos circadianos propias del día y la noche polar. Los efectos más frecuentes identificados fueron síntomas depresivos, irritabilidad, trastornos del sueño, fatiga cognitiva y disminución del rendimiento psicomotor. La vulnerabilidad, además, no es pareja: aumenta de forma notable durante el período invernal, cuando la oscuridad y el encierro se prolongan. En palabras simples: el invierno polar deja huella, y esa huella se llama insomnio, irritabilidad, niebla mental y, en ocasiones, depresión.

Pero el trabajo no se queda en el diagnóstico. También revisa las estrategias de mitigación, que es probablemente su contribución más práctica para quienes deben tomar decisiones operativas en la Antártica. Entre las iniciativas más efectivas figuran la selección y preparación

psicológica del personal antes del despliegue; las mejoras en las condiciones de vida durante la misión; y, de manera particular, las estrategias orientadas a favorecer el confort circadiano -iluminación adecuada, rutinas estables, manejo del sueño- y a fortalecer el apoyo social entre los miembros del equipo. La conclusión es clara y, en su sobriedad, esperanzadora: habitar regiones polares representa un desafío significativo para la salud mental, pero la implementación de estrategias preventivas y de apoyo psicosocial puede reducir esos efectos y favorecer procesos de adaptación funcional. La advertencia final también es honesta: se requieren herramientas de evaluación más objetivas para fortalecer la evidencia futura.

El valor de esta investigación, en el contexto del SCAR 2026, es difícil de exagerar. La conferencia internacional reunirá en Oslo, bajo el lema "Diving into Antarctic Science: Making Waves for the Future", a la élite científica polar del planeta. La presencia de Chile suele asociarse, con razón, a la glaciología, la biología marina, la microbiología extremófila o la oceanografía. Que un investigador chileno aparezca en ese escenario hablando de salud mental humana en territorios polares amplía el mapa de lo que entendemos por ciencia antártica. Y lo amplía hacia un lugar donde nuestro país tiene

mucho que decir; somos la nación con presencia permanente más austral del mundo, con bases científicas en condiciones extremas, con dotaciones que viven inviernos completos en aislamiento, y con una larga tradición de operaciones en el continente blanco. La materia prima humana de la investigación de Alfaro vive, en parte, gracias a Chile.

Sin embargo, llegar hasta Oslo no es trivial. Detrás de cada ponencia chilena en un congreso de este nivel hay un costo económico que rara vez se nombra en voz alta, pero que condiciona buena parte de la presencia científica nacional en el extranjero. Viajar al SCAR 2026 implica pasajes intercontinentales desde el extremo sur de Chile hasta el norte de Europa, varias noches de alojamiento en una de las ciudades más caras del continente, la inscripción a la conferencia -que en eventos de esta envergadura suele superar con holgura los varios cientos de dólares-, alimentación, traslados internos, seguros y los gastos asociados a la preparación misma del material a presentar. El cálculo, sumado, escala con facilidad a varios millones de pesos. Para un investigador que asiste en calidad de consejero de la sociedad civil, sin el respaldo presupuestario de una institución de planta ni de un proyecto financiado, esa cifra deja de ser un detalle administrativo y se transforma

en la verdadera barrera entre la investigación hecha y la investigación escuchada.

De ahí la importancia de que el sector privado y el Estado entiendan que apoyar este tipo de participaciones no es un gasto suntuario: es una inversión directa en la proyección internacional de la ciencia chilena y en la visibilidad de un país que, por geografía e historia, tiene un lugar natural en la conversación directa en la proyección internacional de la ciencia chilena y en la visibilidad de un país que, por geografía e historia, tiene un lugar natural en la conversación antártica global. Empresas vinculadas a la logística austral, al turismo polar, a la salud, a la energía o a la innovación tecnológica encontrarían en esta clase de auspicios una forma concreta de vincularse con la agenda antártica nacional. Y desde el ámbito público, instrumentos como los fondos de movilidad internacional, los apoyos del Ministerio de Ciencia, los programas de la ANID, los gobiernos regionales -particularmente el de Magallanes y la Antártica Chilena- y el propio INACH están llamados a facilitar que voces como la de Alfaro no se queden en el papel. Sin ese respaldo -privado, estatal o mixto- el riesgo es claro: que una investigación rigurosa, pertinente y reconocida en los criterios de un congreso internacional termine no llegando a destino por razones que nada tienen que ver con su calidad científica.

Hay además una dimensión simbólica que no debe pasarse por alto. Alfaro llega



Felipe Alfaro es miembro del Consejo de la Sociedad Civil del Instituto Antártico Chileno.

al SCAR como integrante del Consejo de la Sociedad Civil del INACH, no como funcionario, no como investigador de planta del Instituto. Esto significa que la conversación sobre la salud de quienes habitan o trabajan en la Antártica deja de ser un asunto exclusivamente médico o institucional para convertirse en una preocupación ciudadana, legítima y debidamente respaldada por evidencia. La sociedad civil chilena, a través de él, plantea una pregunta que excede a cualquier organigrama: ¿Cómo cuidamos a quienes cuidan, observan, miden y representan a Chile en el fin del mundo?

La imagen de Felipe Alfaro junto a una bandera chilena en

un paisaje nevado, con la cordillera de fondo, no es accidental. Sintetiza algo que su propia investigación deja en claro: la presencia humana en territorios extremos no es solo una hazaña logística ni un acto diplomático. Es una experiencia corporal, neurológica, emocional y profundamente humana. En Oslo, frente a investigadores de los cinco continentes, esa bandera viajará otra vez. Y esta vez lo hará acompañada de una pregunta que pocos se habían atrevido a formular con tanto rigor: cómo se sostiene la mente en la frontera más helada del mundo, y qué podemos hacer, como sociedad, para que ese costo invisible deje de serlo.