

jueves, mayo 13, 2021

f i p t d



Revista Q Tels. (477) 772 4200, 212 28 52 / 53
BIENVENIDO A REVISTAQ.MX



FAMOSOS ▾ SOCIALES ▾ MODA ▾ DESTINOS ▾ DEPORTES ▾ SABÍAS QUÉ! ▾ SALUD ▾ VIDEOS ▾ CONECTAR 🔍

Inicio > SALUD > Así afecta el tiempo a la salud

SALUD

ASÍ AFECTA EL TIEMPO A LA SALUD

Por REVISTA Q QUÉ MÉXICO · 25 abril, 2021

0



Compartir:



Sentir tristeza y apatía en los días oscuros y lluviosos, o dolor en las articulaciones cuando hace más frío son algunos ejemplos de cómo nos vemos afectados por los cambios meteorológicos. Los científicos nos explican por qué influyen en nuestra salud y estado de ánimo.

Like Share 54K people like this. Sign Up to see what y

Email

☐ Al suscribirme acepto las políticas de privacidad del sitio.

Suscríbete



El doctor Ocaña apunta que las variaciones bruscas de temperatura, presión atmosférica e, incluso, de luminosidad, pueden desencadenar migraña.



Juan Carlos Ocaña Tabernero, miembro de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, explica que el **frío** hace que, a nivel muscular, estemos más encogidos y, por lo tanto, se produzca una contracción involuntaria de los músculos, lo que puede producir calambres, espasmos y contracturas.



"La duración y claridad de la luz natural se ha asociado también con alteraciones del humor. Asimismo, hay estudios del efecto que producen determinados vientos con características particulares de temperatura y movimiento, como el viento foehn (Suiza y Austria), que ocasionan alteraciones en la **electricidad atmosférica** y causa efectos sobre la población que incluyen irritabilidad, falta de concentración, migraña, etc.", relata.

"El trastorno afectivo estacional suele comenzar a una edad aproximada de 20 años. Es más común en las mujeres que en los hombres, así como en zonas donde los inviernos son más largos y con menos horas de luz", señala la psicóloga Macarena del Cojo.

Algunas personas parecen tener instalado un **sensor meteorológico en rodillas**, caderas u otras articulaciones con una alarma en forma de molestia que les avisa de los cambios de tiempo.



"La influencia del clima en muchas enfermedades es algo que está interiorizado en la cultura popular e incluso entre los médicos ya desde los tiempos de **Hipócrates, quien describió por primera vez la relación entre la salud del ser humano y el clima**", comenta Juan Carlos Ocaña Tabernero, coordinador del grupo de trabajo de medicina tradicional y complementaria de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

Este galeno agrega que "en la medicina tradicional china también se describe cómo el frío, la humedad, el viento o la sequedad producen cuadros de dolor, rigidez e inflamación articular que se denominan síndrome BI".

El facultativo señala que las diferentes investigaciones realizadas sobre la influencia de los cambios de tiempo en algunas enfermedades han llegado a veces a conclusiones contradictorias.

"Sin embargo, **cada vez existen más evidencias científicas de que la temperatura, la humedad y los cambios de presión atmosférica afectan de forma relevante a los procesos del organismo humano** y también pueden afectar, de alguna forma, a las personas que sufren determinadas enfermedades", expresa.



La influencia del clima en muchas enfermedades es algo que está interiorizado en la cultura popular e incluso entre los médicos ya desde los tiempos de Hipócrates.

Las **enfermedades reumáticas** están entre las patologías que más suelen relacionarse con el tiempo. En este sentido, el doctor Ocaña manifiesta que cada vez se da más importancia a la influencia de determinadas circunstancias como el frío, la lluvia y el cambio en la presión atmosférica sobre las enfermedades reumáticas.

"Este hecho no es porque sean la causa que las produce, sino como factores que influyen en el agravamiento de los síntomas de algunas de ellas, por ejemplo, el aumento del dolor en enfermedades como el Raynaud, cuadros de dolor miofascial, artrosis y artritis", indica el médico.

El facultativo también explica que **el frío hace que, a nivel muscular, estemos más encogidos** y, por lo tanto, se produzca una contracción involuntaria de los músculos, "lo que puede producir calambres, espasmos y contracturas. Esto contribuye a aumentar la sensación de rigidez que pueden tener los pacientes con enfermedades reumáticas".

"En las articulaciones, el **líquido sinovial**, que actúa como lubricante de los cartílagos para permitir el movimiento, se vuelve más viscoso, lo que provoca mayor fricción y rigidez y, como consecuencia, más dolor", añade.

"Además, en enfermos con problemas reumáticos articulares, los receptores de presión de las articulaciones suelen estar alterados, lo que conlleva que estas personas sean más sensibles a los cambios bruscos de la presión atmosférica, lo que también hace aumentar su sensación dolorosa", detalla.



Asimismo, el doctor Ocaña apunta que las variaciones bruscas de temperatura, presión atmosférica e, incluso, de luminosidad pueden **desencadenar migraña en algunos pacientes**.

En cuanto a las **migrañas**, el médico manifiesta que hay teorías que indican que algunos estímulos provocan cambios a nivel celular o molecular en cerebros susceptibles que causarían las crisis de migraña.

"En cambio, otras teorías señalan que hay una modulación inadecuada de estructuras cerebrales, como el hipotálamo, que favorecen que se tenga una percepción más intensa de los cambios meteorológicos y el paciente lo malinterprete como causa de la crisis", expone.

"Por otro lado, **la duración y claridad de la luz natural se ha asociado también con alteraciones del humor**. Asimismo, hay estudios del efecto que producen determinados vientos con características particulares de temperatura y movimiento, como el viento foehn (Suiza y Austria), que ocasionan alteraciones en la electricidad atmosférica, lo que causa efectos sobre la población que incluyen irritabilidad, falta de concentración, migraña, etc.", relata.

No obstante, Ocaña subraya que el empeoramiento de los síntomas relacionado con los cambios de tiempo "es transitorio y termina cuando nos adaptamos a las nuevas condiciones meteorológicas o bien cuando estas revierten".





El viento, la lluvia o las bajas temperaturas pueden hacer que ciertas enfermedades físicas empeoren, también pueden influir en el estado de ánimo y provocar "una mayor sensación de tristeza, apatía, desmotivación o incluso frustración".

TRISTEZA, APATÍA Y FRUSTRACIÓN.

Pero si el viento, la lluvia o las bajas temperaturas pueden hacer que ciertas enfermedades físicas empeoren, también pueden influir en el estado de ánimo y provocar "una mayor sensación de tristeza, apatía, desmotivación o incluso frustración", señala Macarena del Cojo, especialista del Instituto Psicológico Cláritas.

La psicóloga indica que existen varias investigaciones que confirman que el **tiempo atmosférico** "no solo influye en el estado anímico de las personas, sino también en su comportamiento. Los factores que están más asociados a estos cambios emocionales y comportamentales son la temperatura, las lluvias y la luz solar", recalca.

"De manera contraria, un clima más cálido nos puede ayudar a encontrarnos mejor anímicamente, ya que estas condiciones nos invitan a realizar actividades fuera de casa y a relacionarnos socialmente más. Esto produce una mayor sensación de bienestar y un mayor nivel de actividad y energía", apunta.

Sin embargo, Del Cojo aclara que las diferentes condiciones climatológicas no afectan a todo el mundo por igual en su estado de ánimo, "pues hay personas que son más susceptibles que otras".

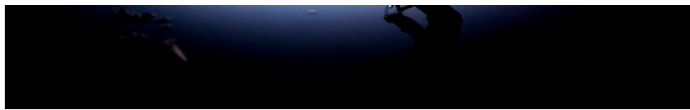
"En los **periodos de transición entre estaciones es cuando mayores cambios se producen en las condiciones climatológicas** y, por lo tanto, sus efectos sobre la salud suelen ser más evidentes", indica el doctor Ocaña.

"Se denomina trastornos afectivos estacionales a ciertos trastornos del estado de ánimo que se ven afectados por un patrón cíclico estacional y que padecen aproximadamente entre el 1% y el 10% de la población general", indica la psicóloga.

"Se caracterizan por **alteraciones del humor** comunes en la depresión (tristeza, irritabilidad, ansiedad, astenia, etc.) que suceden habitualmente en otoño e invierno y se resuelven en primavera. Se tiende a pensar que es un trastorno en el que intervienen factores ambientales (como la duración y claridad de la luz natural), socio-culturales y genéticos", detalla.

"Este tipo de trastorno suele comenzar a una edad aproximada de 20 años. Es más común en las mujeres que en los hombres, así como en zonas donde los inviernos son más largos y con menos horas de luz", añade Macarena del Cojo.





Cada vez existen más evidencias científicas de que la temperatura, la humedad y los cambios de presión atmosférica afectan de forma relevante a los procesos del organismo humano.

La psicóloga explica que los síntomas más comunes de este trastorno son: "tristeza, irritabilidad, pérdida de interés en las actividades que se realizaban habitualmente, aumento de apetito y, por lo tanto de peso, dificultad de concentración, dormir más de lo habitual, tener poca energía, sentimientos de desesperanza y evitación de actividades o relaciones sociales".

La especialista afirma que en caso de que los **síntomas sean persistentes** y estén afectando a distintos ámbitos de la vida como el laboral o el social, se pueden tratar. Para ello, recomienda "contactar con profesionales que nos ayuden a reducirlos mediante los diferentes tipos de terapia para poder encontrarnos mejor anímicamente y que nuestro día a día no se vea afectado".

La psicóloga indica que el tratamiento puede constar de fototerapia, psicoterapia e, incluso, de medicación.

La fototerapia, también llamada terapia de la luz, "consiste en la exposición a una luz brillante que imita a la luz natural y parece que provoca cambios en las partes del cerebro que se relacionan con el estado de ánimo", describe.

Con la psicoterapia "se pretende que el paciente ayude a identificar y modificar ciertos pensamientos que pueden estar provocando un estado de ánimo más bajo; reducir las conductas de evitación y ayudar a que aprenda a controlar el estrés y la frustración", expresa.

En cuanto a la **medicación**, Del Cojo indica que, "si los síntomas son muy graves, estos pacientes se suelen beneficiar del tratamiento con antidepresivos".

No obstante, en la gran mayoría de los casos no suele ser necesario recurrir a estos tratamientos para paliar el malestar ocasionado por los fenómenos atmosféricos.

Así, el doctor Ocaña comenta que **tener "conocimiento o conciencia de la influencia que los factores meteorológicos ejercen sobre nosotros nos permite posicionarnos y protegernos frente a ellos"**.

"Observar y aprender a reconocer qué ocurre en nuestro cuerpo y en nuestras emociones con los cambios meteorológicos nos sirve para hacer frente al malestar provocado por el clima. Debemos tener en cuenta que el empeoramiento es transitorio y termina cuando nos adaptamos a las nuevas condiciones meteorológicas o cuando estas revierten", concluye.

Por Purificación León.

Reportaje/Imágenes:EFE.

TU OPINIÓN ES IMPORTANTE

DEJA TU COMENTARIO...

Compartir:



COMENTARIOS

0 Comentarios

0 Comments

Sort by **Oldest**



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Me gusta 3



Artículo anterior

SE REUNEN EN CONOCIDO CLUB HÍPICO

Artículo siguiente

Matías Novoa llena de intriga la segunda



REVISTA Q QUÉ MÉXICO

<https://revistaq.mx>

Revista con lo mejor de espectáculos, sociales y artículos de todo tipo de temas. Somos parte de tus momentos más anhelados.

ARTÍCULOS RELACIONADOS MÁS DEL AUTOR



SALUD
La EMA avanza en el análisis de cuatro vacunas y termina una inspección en Rusia



SALUD
Bruselas amplía la lista de test antígenos de covid-19 reconocidos por la UE



SALUD
Los anticuerpos contra la covid duran al menos 8 meses en la mayoría de los casos



SALUD
Vacuna contra covid y gripe ilusoria, mientras América quiere más inmunidad



SALUD
Farmacéutica china producirá 1.000 millones de dosis de la vacuna de Pfizer



SALUD
BioNTech va a producir vacunas contra la covid-19 en Singapur



SUSCRÍBETE

Email

☐ Al suscribirme acepto las políticas de privacidad del sitio.

Suscríbete

RSS

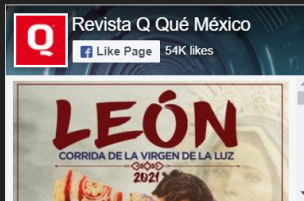
Restaurantero acusa a Pablo Moctezuma, padre de Frida Sofía, por defraudación de varios millones de pesos

12 mayo, 2021

oberto Morales, empresario restaurantero, manifestó en entrevista para el programa Ventaneando que Pablo Moctezuma, ex pareja de Alejandra Guzmán y padre de Frida Sofía, lo defraudó por varios millones de pesos. Luego de que Pablo externara todo su apoyo a Frida tras denunciar públicamente a su abuelo Enrique Guzmán por presuntamente haberla abusado durante la [...]

REVISTA Q QUÉ MÉXICO

FACEBOOK



SOBRE NOSOTROS

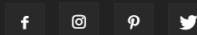
TELÉFONOS:
(477) 772 4200, 212 28 52 / 53

BIENVENIDO A
REVISTAQ.MX

#RevistaQ

Contáctanos: publicidad@revistaq.mx

SÍGUENOS



Te recomendamos leer:



RESTAURANTERO ACUSA A PABLO MOCTEZUMA, PADRE DE FRIDA SOFÍA, POR DEFRAUDACIÓN...

12 mayo, 2021



UNA ESCULTURA ASIGNADA AL PRADO ES DEL SIGLO XX Y NO...

12 mayo, 2021



NORWEGIAN PONE A LA VENTA PASAJES PARA EL PRIMER BARCO DE...

12 mayo, 2021

