



**GALICIA ► Balance de emergencias** Pontevedra fue la provincia más afectada

La comunidad registró más de 250 incidencias, la mayoría por caídas de ramas en vías

**Tren de borrascas**

**MARÍA DEL CARMEN GONZÁLEZ** PSICÓLOGA

► Tras un mes de enero pasado por agua, sentirse más irascible o con apatía no es algo sorprendente. La psicóloga González da claves sobre este proceso.

"El mal tiempo no provoca depresión, pero sí afecta a nuestro estado de ánimo"

TEXTO: MARTA COIRA  
FOTO: AEP

**¿Influye realmente el mal tiempo en el bienestar emocional?**

Sí. No es que provoque lesiones emocionales ni depresión, como a veces se dice, pero sí afecta al estado de ánimo. Este se regula por elementos como la actividad, la participación en la comunidad o sociedad y el contacto con el aire libre. Cuando el mal tiempo se prolonga, estos factores que nos cuidan o nos levantan el ánimo desaparecen y eso se nota.

**¿Qué efectos psicológicos produce en las personas?**

Tenemos menos ganas de hacer cosas, algo normal porque no queremos mojarnos, y se nos reduce el ocio. También sufrimos cambios de humor, andamos como malhumorados o con desgana. A algunas personas, además, el mal tiempo les afecta a los ritmos circadianos y les altera el sueño o los horarios de las comidas.

**En invierno tenemos menos horas de luz. ¿Es más habitual sentirnos diferentes que en verano?**

Claro. Somos mamíferos y, a lo largo del año, nuestro ritmo de actividad y funcionamiento varía. Al igual que otros animales, nos vemos afectados por la falta de luz. Hace años, cuando no había tantas tecnologías ni horarios de trabajo tan estrictos, las personas nos regulábamos por el ritmo del sol. Cuando este se ponía, era el momento de volver a casa y de empezar a hacer vida en el hogar. Ahora eso ya no pasa.

**Hay perfiles más vulnerables a los efectos del mal tiempo?**

Probablemente. Al igual que



María del Carmen González.

cuando hay humedad, algunas afecciones físicas duelen más, el mal tiempo provoca algo similar a nivel emocional. No es que cause enfermedades del ánimo, pero sí que, cuando las tenemos, estamos más vulnerables al efecto del clima.

**¿Qué prácticas pueden ayudar a cuidar la salud mental en esta época?**

Hay que intentar mantener horarios saludables, comer y acostarnos a la misma hora, y aprovechar la falta de luz para bajar el ritmo antes y así favorecer el descanso. También es importante que la vida en el hogar no se convierta en algo aburrido, sino en un espacio donde crear tribu familiar y reforzar las relaciones emocionales e intrafamiliares. Además, en medida de lo posible, hay que mantener una actividad física y seguir conectando con la naturaleza, cuidar nuestra salud.

## El susto de pasajeros lucenses en un avión alcanzado por un rayo

► Los senadores Serrano y Balseiro viajaban en la aeronave que, además, debido al viento no pudo aterrizar en A Coruña y lo hizo en Santiago

**ARSENIO COTO**  
✉ acoto@elprogreso.es

LUGO. Los 180 pasajeros, varios de ellos lucenses, que este jueves llenaban el avión que realizaba el trayecto entre Madrid y A Coruña se llevaron el susto de su vida cuando un rayo alcanzó a la aeronave en pleno vuelo.

"Oímos un ruido metálico moi forte e vimos un resplendor", afirmó uno de los pasajeros, el senador del Partido Popular por la provincia de Lugo y exalcalde de Portomarín Juan Serrano, que dijo que el incidente "agradable non foi por moito que viaxes en avión".

El vuelo, que había partido a su hora, las 15.10 horas, del aeropuerto de Adolfo Suárez Madrid-Barajas, discurrió con normalidad hasta que el rayo alcanzó al avión alrededor de las cuatro menos cuarto de la tarde. "Caía moita auga, pero non parecía que houbera tormenta", re-

cordó el político de la formación conservadora.

Juan Serrano destacó que el pasaje respondió con "moita tranquilidad" pese al sobresalto que supuso. "Fíxose o silencio despois de que oíramos todos o ruído", explicó el político de Portomarín, que aseguró que no se vivieron momentos de pánico.

Reconoció que la preocupación fue a más cuando se enteró de que un pasajero que viajaba en la fila anterior le envió un mensaje por WhatsApp a su pareja, que sonaba a despedida. Señaló que "o amedrentamento foi dobre" cuando supo que le decía: "Caeunos un raio. Isto pinta mal. Que sepas cariño que sempre te quixen".

Este jueves cayeron 217 rayos en Galicia, 77 de ellos se concentraron entre las tres y las cinco de la tarde. Ayer fueron 306.

Tras esa descarga el vuelo continuó con normalidad, pero la travesía se volvió a ver alterada cuando el avión realizaba la maniobra para aterrizar en el aeropuerto de A Coruña, prevista para las 16.20 horas.

**CAMBIO DE PLANES.** Serrano contó que hizo dos aproximaciones a pista, pero que, debido a las fuertes ráfagas de viento que azo-

taban, el piloto decidió no tomar tierra y desviarse al aeropuerto de Santiago-Rosalía de Castro, a donde llegó a las cinco y media de la tarde. Desde allí la compañía aérea trasladó a los pasajeros en autobús a la ciudad herculina.

Al senador popular le llamó la atención que la tripulación no se dirigió en ningún momento al pasaje para darles algún tipo de explicación sobre la caída del rayo o sobre el desvío a la capital compostelana.

Juan Serrano, que iba acompañado del también senador popular José Manuel Balseiro, había cogido ese vuelo para poder asistir a la conferencia que el expresidente del Gobierno Mariano Rajoy ofreció en el Círculo de las Artes de Lugo en el foro Encuentros en El Progreso, pero no pudieron llegar a tiempo.

Entre los pasajeros también iba la economista Patricia Argerey, que fue directora de la Axencia Galega de Innovación (Gai), y un grupo de jóvenes de Vilalba.

El político de Portomarín bromeó sobre este accidentado viaje de la compañía Air Europa diciendo que fue "unha pequena vinganza" por la comisión de investigación del caso Koldo.

**CONFIANZA.** Serrano explicó que no suele recurrir al avión ni al tren para desplazarse a las sesiones de la Cámara Alta. Aseguró que le resulta más cómodo ir en coche a Madrid, que le suele llevar cuatro horas y cuarto por autovía, en vez de tener que ir a los aeropuertos de A Coruña o Santiago o a la estación ferroviaria de Ourense para coger el Ave, que dijo que le lleva más tiempo.

"A ver si nos melloran as comunicacións a Lugo", aprovechó para reivindicar el senador, que, pese al sobresalto sufrido, aseguró que no tendrá recelo en volver a subirse a un avión.



El senador Juan Serrano. AEP

**Percepción**

■ Oímos un ruido metálico moi forte e vimos un resplendor. Caía moita auga, pero non sentimos tormenta"

**Calma**

■ Fíxose o silencio despois de que oíramos o ruído, pero a pasaxe comportouse con moita tranquilidad"

RUXE RUXE QUIROGA

**DJ VARY**  
Set 00:30H - CIERRE

**HOY**  
**Sábado 31**