

El estado de ánimo no es el mismo un día de lluvia que uno de sol. Mientras el primero provoca decaimiento, el segundo genera una cierta euforia. Y hay una

explicación científica para esto, ya que la cantidad de luz afecta a los niveles de serotonina, la llamada hormona de la felicidad. Por ello, y tras un invierno de-

ficitario en horas de sol no es de extrañar la tristeza, irritabilidad e incluso falta de libido en muchos gallegos. Sufren "depresión invernal".

Días oscuros, ánimo nublado

La falta de luz solar provoca ansiedad, tristeza y cambios de humor ▶ En las Rías Baixas, este invierno ha sido deficitario en horas de sol, con meses de hasta un 30% menos

ÁGATHA DE SANTOS • Vigo

La falta de luz no solo ensombrece el día, también el ánimo. Y es que el sol no solo hace posible que exista la vida; también la hace más agradable. Por ello, la escasez de horas de luz solar puede provocar decaimiento, tristeza e irritabilidad en muchas personas, especialmente si esta carencia persiste en el tiempo, como es el caso de este invierno en Galicia, durante el que se han enlazado varios días sin ninguna hora de luz solar. Es lo que en la década de los ochenta, el psiquiatra sudafricano Norman Rosenthal bautizó como "Trastorno afectivo estacional" (TAE) o "depresión invernal". Se calcula que cerca de un 20% de la población, especialmente en lugares de mayor latitud, padece este trastorno.

Concepción Rodríguez Pérez, miembro de la junta de gobierno del Colegio Oficial de Psicología de Galicia, explica que la "depresión invernal" es un estado cíclico, cuyos síntomas van desapareciendo a medida que aumentan las horas de sol con la llegada de la primavera. Y aunque para mañana se prevé una mejoría de la situación meteorológica con la llegada de un anticiclón, lo cierto es que esta primavera está teniendo menos horas de sol que la media normal —que se promedia sobre periodos de 30 años—, siguiendo así la estela de un invierno donde el sol ha brillado poco.

Según los informes mensuales de Meteogalicia, el invierno ha sido deficitario en horas de luz solar, no alcanzando ningún mes la media normal, y la primavera tampoco está siendo muy generosa. Después de un otoño benigno, el año se estrenó con un mes de enero especialmente pobre en horas de sol. En las Rías Baixas, por ejemplo, hubo un 30% menos de lo habitual otros años. La estación de Vigo-Campus registró solo 67 horas de luz ese mes, frente a las 146 de enero de 2014. En febrero, la situación mejoró sensiblemente en la zona sur de las Rías Baixas, aunque en la norte la insolación continuó siendo un 30% inferior al promedio normal. En marzo, último mes del que se dispone de datos, las horas de luz alcanzaron las 158 horas en Vigo, lo que supuso una radiación inferior al 95% con respecto a lo normal.

La doctora Rodríguez Pérez explica que la falta de horas de luz solar no afecta de la misma forma y en el mismo grado a todas las personas, aunque los estudios constatan que la "depresión invernal" es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres, y más entre

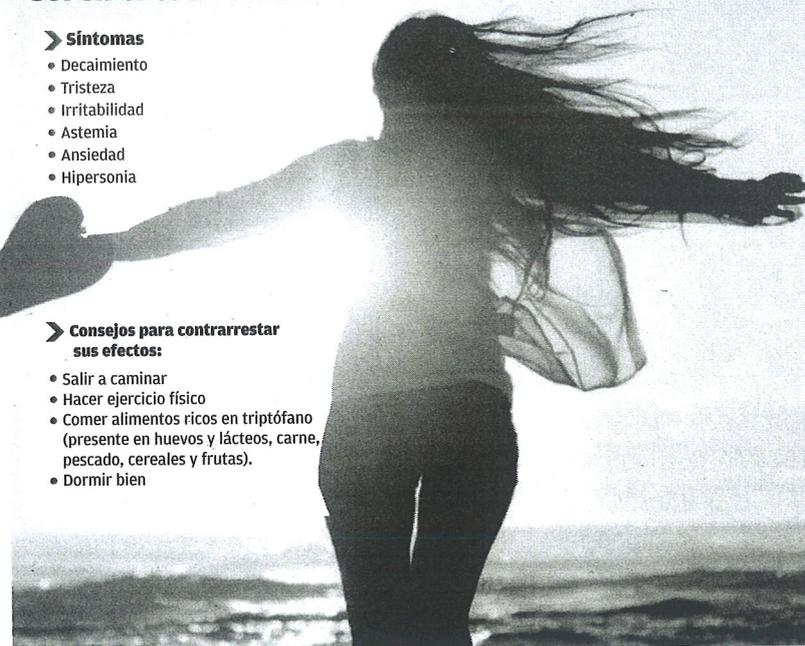
Efectos de la falta de sol en el estado de ánimo

► Síntomas

- Decaimiento
- Tristeza
- Irritabilidad
- Astenia
- Ansiedad
- Hipersomnia

► Consejos para contrarrestar sus efectos:

- Salir a caminar
- Hacer ejercicio físico
- Comer alimentos ricos en triptófano (presente en huevos y lácteos, carne, pescado, cereales y frutas).
- Dormir bien



los adultos que entre los niños.

"La disminución de luz afecta a nuestro estado de ánimo porque se reduce la serotonina, que es una sustancia llamada de la alegría. Esto en cuanto a lo físico, pero también hay que tener en cuenta factores psicológicos. Ahora estamos esperando ya la llegada de la primavera y la falta de luz frustrar nuestras expectativas y hace que la situación sea peor", explica la psicóloga gallega, que añade que otro de los colectivos más sensibles a este trastorno estacional son las personas que presentan cuadros de ansiedad o depresión, que pueden verse agravados por los efectos de la falta de luz en su estado de ánimo. "Son más susceptibles a cualquier cambio y de hecho pueden sufrir recaídas en su enfermedad", explica.

Síntomas

Los principales efectos que provoca la falta de luz solar son tristeza, ansiedad, alteraciones del humor, astenia, irritabilidad, hipersomnia y en algunos casos, incluso disminuye el libido. El único tratamiento es contrarrestar el efecto que provoca en nuestro estado de ánimo la falta de luz con actividades que aumenten el bienestar personal.

Entre las medidas que esta especialista recomienda para combatir este desánimo se encuentra



CONCEPCIÓN RODRÍGUEZ
Psicóloga

"Se nota que la gente está más triste y decaída y eso es por la falta de luz solar"

aprovechar las pocas horas de sol. "Cuando estás decaído lo que te apetece es quedarte en casa, en cama. No tienes ganas de hacer nada e incluso tienes sueño durante el día. Sin embargo, es importante salir de casa y pasear porque aunque haya poca luz fuera, siempre habrá más que en casa", explica.

Practicar ejercicio es otra de las medidas que ayudan a combatir la apatía, así como garantizar un buen descanso. En este sentido, la psicó-

loga recomienda dormir una siesta de 20 minutos como máximo.

La alimentación también es otra gran aliada contra la "depresión invernal". Consumir alimentos ricos en triptófano, como carne, pescado, productos lácteos, huevos, cereales y frutas, especialmente en el plátano, contribuye a mejorar el estado de ánimo. "Este aminoácido —explica la doctora Rodríguez Pérez— es esencial para que el cerebro segregue serotonina, uno de los neurotransmisores involucrados en el estado de ánimo".

Esta especialista asegura que los efectos del encadenamiento de días nublados y sin sol se están dejando notar en las consultas, con más pacientes que acuden con síntomas como la tristeza y la falta de ánimo. "Se ve también en la calle. La gente está más triste y decaída". Esta especialista se muestra convencida de que en cuanto mejore el tiempo y este permita disfrutar de los días más largos, este decaimiento casi generalizado comenzará a desaparecer.

Y es que si bien está demostrada la relación entre el sol y el melanoma de piel, la falta de horas de luz también afecta no solo al estado de ánimo, sino al organismo, ya que dificulta la producción de vitamina D, nutriente esencial para ayudar al cuerpo a absorber el calcio; a la tensión arterial e incluso a los niveles de colesterol.



Diego, ayer, con Javier Alcalá.

El porriñés Diego Giráldez gana el premio literario Manuel Murguía

La obra es una historia de amor que trata sobre la lacra de la violencia de género

G.P. • Porriño

El escritor porriñés Diego Giráldez recogió ayer en Arteixo el premio del certamen literario "Manuel Murguía", el más importante de Galicia en el género de la narración breve.

Después de haber quedado finalista del premio "Modesto Figueiredo" el pasado mes de enero, ahora su obra titulada "Hai patios de luces tristes" consigue este galardón destacado entre las 84 obras presentadas este año a este prestigioso certamen.

El autor acudió al acto sin saber si sería el ganador y recogió el galardón emocionado.

Para Giráldez, "este tipo de reconocimientos consiguen que uno saque tiempo de donde sea para seguir escribiendo, que es lo que realmente me apetece hacer". La obra ganadora del "Manuel Murguía", "es una historia de amor que desgarraría entre un periodista y una yonki", explica el autor. Además de esto, la obra trata la lacra de la violencia de género a través de la protagonista que no ha podido superar psicológicamente los golpes y las humillaciones de su expareja, "que se le quedaron pegadas a la piel para siempre", cuenta Giráldez.

Por otro lado, el próximo 9 de junio, su libro "Galería de Saldos", editado por Xerais, estará en las librerías de toda Galicia. El día 10 de ese mismo mes, arrancará en Porriño la gira de promoción de la obra con una presentación abierta al público "en la que habrá una sonora sorpresa", anuncia.

Diego Giráldez asegura que, por ahora, dejará de presentarse a premios literarios porque se quiere centrar en la promoción de su libro y, al mismo tiempo, sacar adelante una novela en la que está ya trabajando.