

El calor excesivo genera un carácter más impulsivo, impaciente y de mal humor en las personas meteorosensibles

- El profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo Fernando Miralles explica que cuando el calor es excesivo “las personas meteorosensibles se vuelven más apáticas y se sienten cansadas”.
- Las temperaturas actuales provocan “una mayor falta de atención y un carácter más impulsivo, impaciente y de mal humor”.

Madrid, 20 de julio de 2015. Desde hace varias semanas, algunas ciudades de España han sufrido constantes olas de calor que pueden llegar a influir notablemente en la conducta de las personas. El profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo **Fernando Miralles** explica que cuando el calor es excesivo *“las personas meteorosensibles se vuelven más apáticas y se sienten cansadas”*.

Miralles apunta que estos síntomas negativos se ven agravados cuando además del excesivo calor, existe humedad y viento caliente. *“Las condiciones climatológicas actuales pueden aumentar los efectos negativos en la conducta de las personas. Esto se ve reflejado en una mayor falta de atención y un carácter más impulsivo, impaciente y de mal humor”*.

Las fuertes olas de calor provocan que las personas sufran vasodilatación, sudoración abundante y pérdida de líquidos y electrolitos a través de la piel. Para combatir estos problemas, el profesor de Psicología aconseja comer alimentos con pocas calorías, no ingerir alcohol, descansar más horas de las normales (siesta), reducir drásticamente la actividad física, usar ropas ligeras y, sobre todo, no exponerse directamente al sol y beber muchos líquidos.

Sin embargo, al haber más horas de luz y cuando el calor es limitado, el verano es la época del año en la que nuestro estado de ánimo aumenta y nos volvemos más simpáticos y tolerantes. Según explica Miralles, *“las personas meteorosensibles pueden sentirse en otoño e invierno deprimidos por la falta de luz, mientras que en primavera y verano se encuentran más activas y alegres”*.

Así podemos comprobar cómo al salir de trabajar en verano y tener luz del día, la sensación de felicidad aumenta. En el invierno ocurre lo contrario, cuando entramos o salimos de trabajar y no hay luz solar, las personas se sienten menos activas y alegres.