



ENTREVISTA Fernando Miralles Psicólogo

POR EVA M. RULL

¿Qué son los ciclos circadianos?

-Biológicamente los humanos estamos organizados de forma que por la mañana no tenemos sueño, luego tenemos hambre, por la noche volvemos a tener sueño... Cuando la persona está enganchada correctamente a un ciclo, por la noche dormirá bien, a mediodía tendrá hambre y su salud tanto física como mental será buena. El ciclo circadiano se mide por las horas de luz.

¿Todos respondemos igual a la luz?

-Según la recibimos, el cuerpo se va activando. Cuantas más horas de luz, más activación. Pero hay gente que tiene lo que llamamos depresiones estacionales. En invierno y en otoño se deprime más, está más serio, llora más, tiene más sensación de soledad y eso es sólo por las horas de luz que tiene de menos. Cualquiera de estas personas echa unas cuantas horas en el trabajo, cuando entra por la mañana está oscuro y por la tarde cuando termina tampoco hay luz. Sólo recibe luz artificial. Esa misma persona en primavera y en verano es más jovial, extrovertida, tiene más ganas de actividad.

¿Eso es ser meteorosensible?

-Se dice que del 30% al 50% de la gente es meteorosensible. Se trata de personas a las que estos cambios les repercute mucho. Llegamos a un momento en que repercute tanto que en invierno te puede dar depresión y en verano puedes ser anormalmente activo. Si durante los meses de octubre y noviembre todos los años una persona se ve que está muy deprimida, lo mejor es que acuda a un profesional que le diagnostique si tiene un principio de depresión leve.

¿Dónde está la línea entre una respuesta normal al cambio de temperatura y la meteorosensibilidad?

-La gente meteorosensible, en invierno estará mucho más deprimida, decaída, no tendrá ganas de hacer nada. Son personas que se tienen que abrigar mucho aunque no haga demasiado frío. Lo sufren, pero eso no significa que tengan diagnóstico, porque luego la gente se automedica mucho.

¿Y eso con el calor del verano se transforma en carácter impulsivo?

-A partir de los 36.5-37º, la gente se altera en general y el meteorosensible lo hace mucho más. Cuando fuera haya 38-40 grados ellos están más activos e irascibles. Dicha irascibilidad puede llegar a tener algún brote puntual de violencia. Cuando hace mucho calor en general se está muy aplanado, pero hay algunos que saltan porque no duermen y están siempre de mal humor.

¿Qué produce el calor en el cerebro?

-Tenemos hipófisis e hipotálamo que digamos que son los reguladores del cerebro.



GONZALO B. GARCIA

«Con el calor, el meteorosensible está siempre de mal humor»

A vuela pluma

Es profesor de la Universidad CEU San Pablo de Madrid, experto en psicología clínica y pasa consulta tanto a adultos como a niños. Sus áreas de especialidad son la ansiedad y, aunque le gusta menos hablar de ello, es suicidólogo. Charla con naturalidad sobre la depresión y la impulsividad que hay detrás de este fenómeno que afecta más a los hombres y lo hace dejando ver un interés personal en ayudar a sus pacientes.

Dentro de estos reguladores, que son los más importantes, la hipófisis es la que crea la serotonina. Cuando hay más horas de luz el cerebro produce más serotonina y entonces se está más activo; cuando hay menos luz se produce menos. ¿Qué ocurre cuando hace calor? Cuando fuera hay 38-40 grados, las hormonas, entre ellas la serotonina, comienzan a funcionar mal, y tanto hipófisis como hipotálamo empiezan a alterarse.

-Pero no es la única hormona que funciona mal...

-Por ejemplo, la melatonina empieza a funcionar a partir de las 20-21 de la noche. Pero la gente que está muy alterada y que tiene mucha actividad, les cuesta mucho dormir. Si el cerebro no ha producido la melatonina suficiente, el paso de la vigilia al sueño cuesta bastante más.

-Las olas de calor son difíciles de gestionar para ellos, entonces.

-Cuando se le va un poco la pinza es porque ya estamos en 40 grados y varios días; la

persona está sin dormir, cansada, hay una vasodilatación elevada y está casi sin fuerzas. Somos química; cuando hace mucho calor, hay una vasodilatación. Entonces al corazón le cuesta más trabajo mantener la presión arterial. Si es un momento no pasa nada, pero si son varios días puede tener problemas de fatiga crónica, etc.

¿Estas personas acuden a consulta?

-No se suele venir en verano. En invierno, sí. A partir de octubre que los días son muy cortos (en una semana se pierden hasta 21 minutos de luz y eso el meteorosensible lo nota mucho) hay un pico en las consultas sobre depresión leve ligada a esto.

¿Qué tienen que hacer estas personas en verano?

-Tener una dieta hipocalórica y no hacer ejercicio físico sobre todo por el calor.

¿El deporte no es bueno?

-Siempre que estés en un ambiente fresco y seco, sí. Si te pones a correr por la calle va a ser negativo, pero si vas a un gimnasio por la tarde puede ser bueno. Eso sí, si es a las 22:00 de la noche vas a llegar a casa muy activado y no vas a poder dormir porque se va a cortar la producción de melatonina.

-Los síntomas se ven agravados con la humedad y el viento caliente. ¿Es peor irse a la playa, entonces?

-En la playa hay un regulador importante que es el agua. Aquí podemos estar a 38 grados pero en la costa la temperatura puede bajar hasta los 35. En Madrid a partir de los 36-37 grados ya podemos tener alteración, en la playa, a partir de los 32. Debido a la humedad podemos empezar a sufrir alteraciones. Sin embargo, hay más personas diagnosticadas en la parte central y en ciudades donde hace mucho aire.

¿Es importante el diagnóstico?

-Si se va a un médico le puede dar antidepresivos y en verano estabilizadores, que evitan esas subidas y bajadas.

¿Es difícil distinguir la meteorosensibilidad de patologías como la depresión?

-Si ves una depresión leve y dentro de ella la persona te comenta que todos los años le pasa eso, lo normal es que sea estacional y que no necesite ningún tipo de medicación, sino dar una vuelta por la calle. A la hora de comer que vaya a comer a una terraza o que se de una vuelta, en invierno. El truco en verano es comer, y en invierno es buscar la luz. Eso altera directamente las hormonas e influye en la actividad.

¿Afecta más a las mujeres?

-A las mujeres toda descomposición hormonal les afecta más. Los estudios dicen que las mujeres encabezan el ranking en cualquier patología psicológica, pero también saben aguantar más. Todos los meses desde pequeñas tienen una subida y bajada de hormonas y saben aguantar. Y fundamental también saben pedir ayuda. Un hombre tiene depresión leve y normalmente no viene a consulta; se aguanta.