COLABORACIÓN

Así afecta el tiempo a la salud (II)

Colaboración
PURIFICACIÓN LEÓN
EFE

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. 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". 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". "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". 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".

Hay teorías que indican que algunos estímulos provocan cambios a nivel celular.

"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".

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".

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".

Continuará...

Activar Windows
Configuración para activar Windows