



LA TERAPIA. Rosa Mari Marsili trata su malestar depresivo invernal con la luz de una lámpara especial que le ha recetado su médico, el doctor Antoni Bulbena, en el Hospital del Mar.

Virus, gripe y tristeza se citan con la llegada del frío

En los meses de otoño e invierno aumentan las infecciones respiratorias y las que afectan a la vejiga urinaria, se incrementa la propensión a la depresión, el cuerpo pide dormir más horas que en verano, se come en exceso y se gana peso

Àngels
GALLARDO

Hay personas que cada año van al médico en diciembre porque sufren una infección de orina, y el resto del año apenas perciben problemas de salud. Y las hay que temen que llegue el otoño por su comprobada tendencia a iniciar una aparatosa neumonía, que después enlazan con la gripe navideña. Aunque es probable que su doctor les diga que se trata de cíclicas coincidencias, crece la proporción de médicos de familia y psiquiatras que han dejado de considerar una superstición, o una tontería, algo que hasta hace muy poco no entraba en sus parámetros científicos: la influencia que las estaciones del

año ejercen en las personas, en las diversas constituciones físicas y psíquicas de los seres humanos, y en las enfermedades que les afectan. Hechos naturales que las medicinas antiguas respetaron y atendieron con la depurada sabiduría que les proporcionó el paso de los años.

Existen estudios científicos que avalan que en otoño e invierno abundan más que el resto del año las enfermedades pulmonares –la inevitable gripe– y las intestinales. La epidemiología demuestra que en la época fría se diagnostican más infecciones víricas, reaparecen problemas de riñón y vejiga urinaria que, curiosamente, ya se habían sufrido el invierno anterior –muchas cistitis– y, sobre todo, vuelven la tristeza profunda, la letargia y la necesidad de dormir más horas que en verano. Esa tristeza llega a ser algo serio.

La medicina empieza a aceptar el hecho de que las estaciones del año influyen en la salud, las enfermedades y el bienestar psíquico de las personas

«Es una especie de depresión letárgica que llamamos *trastorno afectivo estacional*, una enfermedad muy clara y concreta que diagnosticamos mayoritariamente en invierno», explica el doctor Antoni Bulbena, responsable de Psiquiatría en el Hospital del Mar, de Barcelona, y de los centros de salud mental del Parc Salut Mar. Ese trastorno se caracteriza por la tendencia a comer más de lo habitual –aumenta el peso–, y por la necesidad de dormir un par de horas más que en verano. «Es lo mismo que le sucede a los osos, pero ellos hibernan», comenta Bulbena.

LA LUZ SOLAR El fenómeno está relacionado con la luz solar, y también con algo que la antigua medicina china describió en la llamada *ley de los cinco elementos*: una distribución de perfiles humanos y sus correspondientes

predisposiciones fisiológicas a sufrir de forma recurrente –siempre en la misma estación del año– problemas en unos órganos concretos, los que se tienen más debilitados. Y todo ello asociado a un estado de ánimo específico. «Somos seres vivos, formamos parte del universo, y cada vez tenemos más claro que la psique, el sistema inmunológico y el sistema endocrino son en realidad un solo sistema biológico que está influido por la estación del año», dice la doctora Montserrat Noguera, que aplica la medicina biológica.

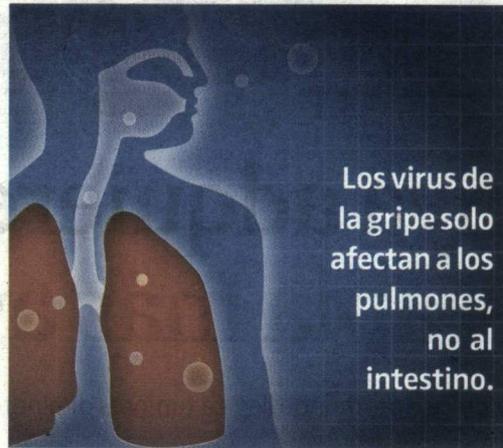
De forma general, el otoño es la estación de riesgo para quienes tienen los pulmones y el intestino grueso debilitados, y su emoción predominante será la tristeza. «Es la época en que, si tu pulmón está frágil desde hace meses, sufrirás una infección respiratoria», pone como ejem-

LAS AFECCIONES

LA GRIPE DE CADA ÉPOCA FRÍA

1 Vacuna para los propensos

Conocer la propensión personal a sufrir determinadas dolencias, y saber, por constatación anual, en qué estación del año se sucumbe con más indefensión a cualquier fallo de salud, puede ser útil para estar preparados, o incluso para evitar el problema. Vacunarse, taparse la boca al entrar en espacios públicos y tomar vitamina C en abundancia al llegar el otoño, pueden ser medidas adecuadas para quienes saben que en cuanto aparezcan los virus gripales media docena de esos microbios irán a parar a sus pulmones y que, a diferencia de su vecino, que los asimila sin más, a él le causarán fiebre. Los virus de la gripe son esos entes sin núcleo celular que mueren si se mastican y van al intestino,



Los virus de la gripe solo afectan a los pulmones, no al intestino.

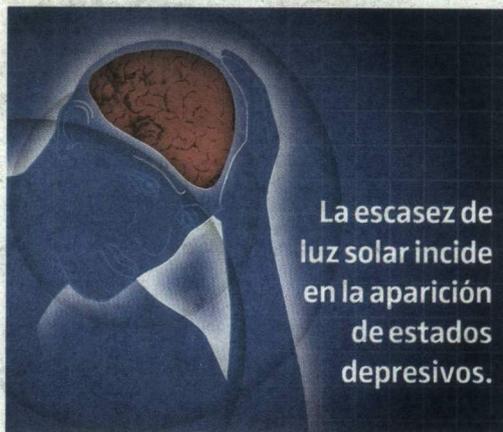
pero se multiplican si los inspiramos y alcanzan los pulmones. Rara vez sobreviven en verano – ni siquiera lo logró el joven virus pandémico A/H1N1– y son capaces de conducir a una infección pulmonar que supere al trancazo gripal: una neumonía vírica que ponga en peligro la vida.

Si no es gripe, sino una molesta infección de orina el malestar que surge en cada estación fría, lo aconsejable es comentar con su médico la posibilidad de tomar, desde que acaba el verano, algún preparado farmacéutico que contenga arándano rojo en alta concentración. Y así sucesivamente. El verano, estación de la actividad y la alegría según consenso general, no está libre de ser foco de problemas de salud: la hiperactividad y expansión anímica a que conduce esa estación puede estimular la vulnerabilidad de quienes sufren del corazón, dicen los médicos.

DEPRESIÓN ESTACIONAL

2 Dormir más, si el cuerpo lo pide

Quien en verano tiene suficiente con dormir seis horas diarias, en invierno no se siente confortable con menos de ocho, explican los expertos en trastornos del sueño. El invierno, según algunas medicinas orientales, se asocia con el miedo e incide en quienes son propensos a la melancolía. Los especialistas que más perciben estos fenómenos son los psiquiatras, que clasifican el verano como la estación de riesgo para quien sufre trastornos maníacos, y el invierno como la temporada en que habría que controlar los talentos depresivos, a quien ha sufrido crisis de pánico y a posibles suicidas. Un estudio de la revista científica *The Lancet* atribuyó este fenómeno a la reduc-



La escasez de luz solar incide en la aparición de estados depresivos.

ción de horas de luz solar consustancial al invierno –en los países nórdicos son hechos conocidos– y a la influencia que esa falta de luminosidad provoca en la secreción del neurotransmisor serotonina. «La producción cerebral de serotonina está directamente relacionado con las horas de luz ambiental, incrementándose rápidamente al aumentar la luminosidad», indicaron. El psiquiatra Antoni Bulbena ha estudiado la influencia de la estacionalidad en el ser humano, y ha comprobado que en invierno suceden cambios hematológicos y metabólicos: se gana peso y aparecen más diabetes tipo 2, la que sufren adultos obesos. De hecho, la luminoterapia que aplica en su consulta –exposición a lámparas de alta intensidad– incide en el centro supraquiasmático del cerebro e incrementa la secreción de serotonina, explica.

MOLESTIAS DIGESTIVAS

3 Sopa en el desayuno, no zumo

La influencia del cambio estacional en el cuerpo humano no es una losa inevitable ni un sufrimiento –alerta los hipocondríacos– ante el que todos debemos sucumbir, coinciden los especialistas. «Es una influencia indudable, que se puede compensar siendo consciente de su existencia», indican. Y ponen por ejemplo el antiguo consejo de mantener siempre bien calientes los pies en invierno, puerta de entrada de resfriados y cistitis, o la sabia sugerencia de que conviene adaptar la dieta a la temperatura ambiental. «Lo lógico en invierno sería hacer aquí lo que hacen los japoneses y vietnamitas: desayunar una buena sopa caliente, en lugar de un frío zumo de naranja», explica la docto-



En invierno conviene tomar pocos alimentos crudos o fríos.

ra Montserrat Noguera. Propone eliminar los alimentos crudos, las ensaladas, y cocinar o calentar la comida, siempre que sea posible. «Si comemos cosas frías o crudas, nuestro organismo tiene que hacer un gran esfuerzo para equilibrarnos», afirma. Se trata, en cierta forma, de la clásica sugerencia de escuchar al cuerpo y tomar lo que nos pide.

Estos consejos se extienden a quienes sufren trastornos digestivos y del sueño a consecuencia de constantes viajes que impliquen un cambio drástico de hora. La dieta de esos individuos debería respetar el ritmo interno de su cuerpo, ya que su reloj fisiológico ordena y determina la secreción de hormonas y los niveles plasmáticos. Como regla general, proponen, el jet lag se atenúa tomando los alimentos que correspondan a la estación de año del país al que se ha viajado y respetando las horas de luz.

plo Noguera. En invierno son el riñón y la vejiga urinaria los órganos vulnerables, y la emoción dominante es el miedo, prosigue.

«El cambio estacional afecta de forma indudable a las personas –dice el doctor Bulbena–. Es un hecho que en invierno hay más infecciones víricas e inflamaciones. ¿Es porque los virus son más fuertes con el frío? ¿Es que las bajas temperaturas merman el sistema inmunológico de las personas? Tal vez un poco de todo, pero algo pasa y está relacionado». Una expresión muy clara de ese fenómeno es el citado trastorno afectivo estacional, frecuente objeto de estudio, que avanza de forma notable en cuanto llega el frío. «Se de personas que reducen sus infecciones recurrentes tomando antidepressivos», asegura Bulbena. «La depresión influye en el sistema inmunológico, y el invierno en la depresión», resume.

EL BENEFICIO // Ese trastorno lo sufren, de forma predominante, mujeres de 30 a 45 años y, lo que es más sorprendente, mejoran con la luz: colocándose una hora diaria, todo el invierno, a medio metro de una lámpara rectangular que emite potentes rayos lumínicos. Un aparato que Bulbena les receta, y que los pacientes se instalan en casa –al principio, temí que me tomaran por un médico raro–, admite. La luz entra por la retina. «El beneficio es espectacular», sostiene. ≡