

CARTAS A LA DIRECTORA

PRIMAVERA Y SALUD MENTAL

Señora directora:

Con la llegada de la primavera inicia un periodo de renovación que no solo ocurre en nuestro entorno natural, sino también en nuestra salud. El aumento de la exposición a la luz, el cambio de hora que permite días más largos, la energía aumenta y tenemos más ánimo para realizar otras actividades; no obstante, no todos pueden gozar de estos beneficios.

Esto puede resultar contradictorio, ya que el entorno se llena de color y energía. Sin embargo, los cambios estacionales influyen en nuestro organismo. El aumento de la luz solar altera los ritmos biológicos, y en personas con vulnerabilidad psicológica puede generar mayor inestabilidad emocional. En este contexto, también puede manifestarse el trastorno afectivo estacional, una condición que altera el estado de ánimo en determinadas estaciones. Si bien el invierno es la estación más vinculada a este trastorno por la falta de luz, la primavera, con todos sus contrastes, también puede ser un desencadenante.

Reconocer los síntomas tempranos — como el insomnio, el cansancio constante, la irritabilidad o la pérdida de interés en actividades cotidianas — puede marcar la diferencia. Acudira un profesional de salud, mantener redes de apoyo con familiares y amigos, y practicar hábitos saludables como el ejercicio, la relajación

y una alimentación equilibrada son medidas clave para la prevención.

La primavera no solo representa renovación de la naturaleza a nuestro alrededor, sino también una oportunidad para entender y atender aquellos procesos internos que influyen en nuestra salud mental. El abordaje de esta perspectiva permite considerar un estado de bienestar integrador que valore el cuidado emocional tanto como el físico.

Rocío Zúñiga Tapia
Académica Enfermería
Universidad Andrés Bello