Publicado en Madrid el 16/04/2024

Quirónprevención advierte sobre los efectos de la primavera en el estado emocional

Las cefaleas, la somnolencia y el insomnio son algunas de las consecuencias negativas que puede traer consigo esta estación. Una buena alimentación, el deporte y la meditación pueden marcar el camino para salir de la astenia primaveral

"La llegada de cada estación nos enfrenta a ajustes en nuestro estilo de vida que afectan a nuestra salud física y emocional". Los expertos de Quirónprevención señalan que se experimentan los cambios más intensos en primavera y verano, tanto positivos como negativos.

El aumento de las horas de luz durante estas estaciones trae consigo efectos muy beneficiosos para la salud, ya que favorece la secreción de vitamina D, serotonina, dopamina y oxitocina. Esto explica que las personas se sientan con mejor estado de ánimo, además de la oportunidad que brinda el buen tiempo para participar en actividades al aire libre y socializar.

No obstante, la exposición prolongada al sol y al calor puede conllevar una serie de efectos adversos. El más común es la falta de energía, que a menudo viene acompañada por somnolencia e insomnio, cefaleas, hipotensión o mareos, menor concentración, cambios de estado de ánimo, pérdida de apetito y disminución de la libido.

Consejos para combatir la astenia primaveral

Frente a esta sensación de desajuste o descontrol sobre la rutina, los psicólogos de Quirónprevención comparten una serie de recomendaciones para hacer más llevadero el periodo de adaptación.

En primer lugar, animan a que se mantenga la calma, ya que los efectos son pasajeros. Además, destacan la necesidad de establecer y mantener rutinas saludables, como seguir una dieta equilibrada y dedicar tiempo a la actividad física, idealmente evitando las horas más calurosas del día para garantizar el bienestar corporal.

En cuanto al cuidado de la salud mental, se recomienda incorporar prácticas de meditación y relajación como herramientas efectivas para reducir el estrés y desconectar. Por otro lado, destacan el impacto positivo del contacto social cara a cara en el estado emocional. Aprovechando el buen tiempo, es el momento ideal para disfrutar de la compañía de los seres queridos a la vez que se contribuye al bienestar.

Ante todo, los psicólogos señalan la necesidad de atender las necesidades propias, escuchar las emociones y expresarlas. "Nos recuerdan que no estamos solos en esta situación, así que debemos tratar de evitar conflictos y cultivar la empatía por todos los que nos rodean y están experimentando sensaciones similares. Por último, nos alientan a aprovechar las oportunidades que surgen con estos cambios, ya que cada estación trae consigo posibilidades de crecimiento y aprendizaje".

Datos de contacto:
María
Quirónprevención
91 122 14 52

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Medicina Psicología Bienestar Servicios médicos

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es