

# Las condiciones del tiempo y la depresión



**Deborah Martorell,**  
Meteoreóloga

Vivimos en el trópico con un clima envidiable debido a las temperaturas cálidas que tenemos todo el año y el increíble sol caribeño. Pero, en los últimos años, hemos visto un aumento en la actividad de las lluvias y, coincidentemente, un cierto incremento en el número de suicidios, por lo que algunas personas se preguntan si puede existir una relación entre los síntomas de la depresión y las condiciones climatológicas. Hasta ahora, no se ha probado una relación científica entre el clima y la depresión.

Recientemente, varios expertos han encontrado lo que ellos entienden puede ser una relación estrecha, y es la falta de luz solar. Al nuevo desorden se le llama SAD (Desorden Afectivo Estacional), al cual también llaman depresión de invierno, causada por las pocas horas de luz diaria en el invierno, especialmente en países con la noche más larga que el día. Para esto, algunos especialistas comenzaron a ofrecer tratamientos con luz ultravioleta observando una mejoría en sus pacientes.

También se han realizado estudios para establecer alguna relación entre las temperaturas, la humedad, la presión barométrica, los días nublados y los periodos de lluvia prolongados con las recaídas en pacientes con depresión. En 1983, John Brune y Anthon Pieres en Canadá lograron establecer una relación entre las condiciones del tiempo y las visitas de pacientes mentales a salas de emergencias psiquiátricas, y observaron cómo en los días nublados y lluviosos y con menos luz solar aumentaba el número de pacientes.



Según datos de la Organización Mundial de la Salud, el 2004 algunas regiones con inviernos muy crudos y con varios meses al año con condiciones nubladas en Europa y, sobre todo, de la ex URSS tuvieron el promedio más alto de suicidios. La tasa menor de suicidios se vio en algunos lugares de Caribe (exceptuando Cuba) y del Mediterráneo, casualmente lugares de climas más despejados y sin cambios drásticos de estación. En los Estados Unidos, el promedio más alto de suicidios anualmente se da en Alaska con 23 por 100 mil habitantes, y el más bajo en la agitada ciudad de Washington DC, siendo Alaska el estado con menos luz solar durante el invierno.

En Puerto Rico, se reportaron 315 suicidios en el 2009, siendo mayo el mes de mayor incidencia y, coincidentemente, el más lluvioso. Pero, por otro lado, en este año 2010 hasta octubre se contabilizan más de 220 suicidios, cifra alarmante pero en más de 10% menor que en el año pasado. Inclusive, hay que destacar que este año se está superando el récord histórico de 1958, con una cantidad de lluvia que es casi el doble que el valor normal.

Hay, definitivamente, otros factores que pueden ser una causa más directa, como problemas sociales, económicos, situación política, entre otros. Pero no cabe duda de que el clima puede influenciar en los síntomas de la depresión o aumentar los niveles de esta. Solo hay que ver los comerciales de televisión de varios fármacos, en los que nos muestran a una persona deprimida bajo la lluvia, y luego escenas en las que se le ve alegre, abriendo una ventana por donde entra el sol en medio de un cielo despejado.

Con las estadísticas y otros estudios, se podrá comprender mejor esta relación y, de esa manera, ayudar a aquellas personas más susceptibles. **G**