

# Cómo afectan los **cambios de tiempo** a la **salud de las personas**

Escanea este código QR para encontrar otros manuales de salud



**REFERENCIAS:**

<sup>1</sup> Meteorosensibilidad: qué es y cómo afecta. Blog EFAD. Disponible en: <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/meteorosensibilidad-que-es-y-como-afecta> [17/02/2022]

<sup>2</sup> Migrañas: ¿Se producen por cambios climáticos? Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/migraine-headache/expert-answers/migraine-headache/faq-20058505> [17/02/2022]

<sup>3</sup> Trastorno afectivo estacional. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/seasonalaffectivedisorder.html> [17/02/2022]

<sup>4</sup> Consejos para sobrellevar los cambios de tiempo. Mi punto de partida. Disponible en: <https://mipuntodepartida.travelclub.es/consejos-para-sobrellevar-los-cambios-de-tiempo/> [09/02/2022]

<sup>5</sup> Tu depresión y ansiedad se alimentan de azúcar. El Nacional. Disponible en: [https://www.elnacional.cat/es/salud/depresion-ansiedad-relacion-azucar\\_356274\\_102.html](https://www.elnacional.cat/es/salud/depresion-ansiedad-relacion-azucar_356274_102.html) [09/02/2022]



## Personas sensibles a los cambios de tiempo <sup>1,2</sup>



**Ancianos:** Pueden notar una mayor sensibilidad porque su metabolismo ha cambiado.



**Mujeres:** Los cambios de tiempo suelen afectar en mayor medida a las mujeres que a los hombres.

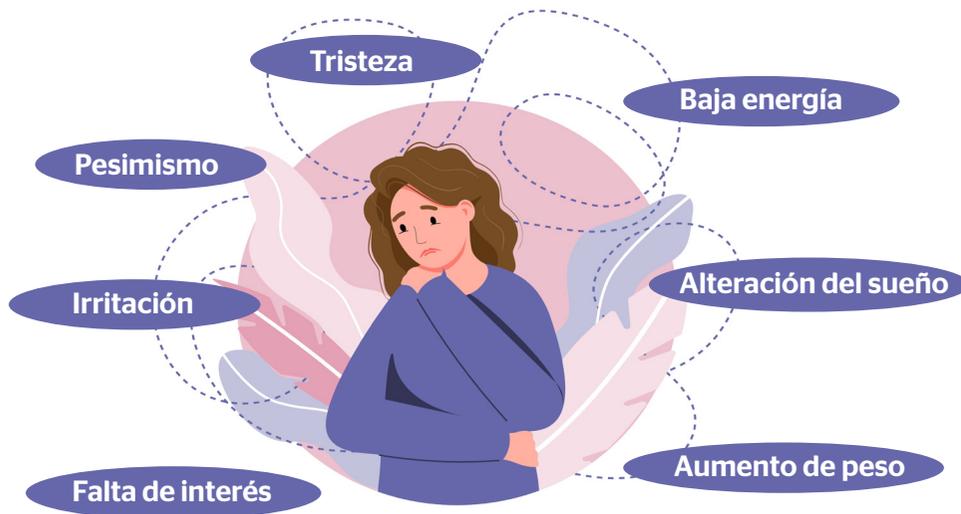


**Personas con migraña:** Los cambios de tiempo pueden provocar desajustes en las sustancias químicas del cerebro.



**Personas con alguna alteración diagnosticada** relacionada con el estado de ánimo.

## Síntomas del Trastorno Afectivo Emocional <sup>3</sup>



## Consejos para aliviar los efectos de los cambios de tiempo <sup>4,5</sup>



**Ser consciente del problema:** Se debe identificar la causa de una bajada anímica. Si no hay un motivo concreto, puede deberse a factores externos, como los cambios de tiempo.



**Combatir el desánimo:** El método para hacer frente al desánimo puede ser diferente para cada uno, pero hay que ser comprensivo con uno mismo para no ponerse demasiada presión.



**Hacer ejercicio:** Aunque puede ser difícil encontrar la motivación para hacer ejercicio cuando hay desánimo, es importante obligarse a mantenerse, al menos, activo.



**Mantener la vida social:** Pasar tiempo con personas queridas es esencial para mantener un buen estado de ánimo, así como dejarse ayudar si se está pasando una mala racha.



**Alimentarse bien:** Mantener una alimentación saludable es clave para el bienestar anímico y físico. Se deben consumir los diferentes grupos de alimentos y vitaminas de forma regular.

