



+INKLE

La Sociedad Española de Neurología en la prensa

Semana del 1 al 6 de marzo 2010

[Portada](#) > [Diario2](#) > [Cultura y Sociedad](#) > [Noticia](#)

A mal tiempo, ¿buena cara?

- La lluvia y el mal tiempo constante puede entristecer a mucha gente, aunque también hay a quien le resulte agradable. En todo caso, los expertos insisten en que no puede ser causa de depresión. Es cuestión de saber dominar los sentimientos

C.M. PRIETO . EFE. MADRID Lunes, 1 de marzo de 2010 - 04:00 h.

Amí me pone de buen humor; me gusta la lluvia". Quien así se expresa, de nombre Yasmin, participaba estos días en un foro en Internet en el que se preguntaba a la gente si el mal tiempo influye en su estado de ánimo. Con un invierno tan lluvioso, Yasmin debe ser, casi seguro, una persona feliz. Felices o no, lo que sí está claro es que este invierno va camino de convertirse en el más lluvioso en cincuenta años, según confirman en la Agencia Estatal de Meteorología.

"Vamos a superar al que hasta ahora ostentaba el récord, el del 78-79. Ya, en pocos días", apura el portavoz de la AEMT, Ángel Rivera.

La lluvia -sólo en diciembre cayeron en España 106,9 litros por metro cuadrado, según el Ministerio de Medio Ambiente-, el viento, la nieve y el frío hacen de este invierno uno de los "más adversos" que hayamos tenido en décadas. Un tiempo meteorológico que para otros, que no son Yasmin, invita "al recogimiento y al repliegue", según una opinión recogida en el mismo foro.

"Lo primero que tendríamos que aclarar es si este tiempo puede considerarse malo. Unos pensarán que sí y otros, entre los que me encuentro, que no". Son palabras de Andrés López de la Llave, profesor de Psicología en la UNED, para quien la mejor forma de encarar un día sí y otro también con lluvia "es tomárselo con humor". Es "obvio", continúa este profesor de Metodología de las Ciencias del Comportamiento, que lo que ocurre "a nuestro alrededor tiene consecuencias en nuestra conducta" y que "a diferentes situaciones asociamos determinados sentimientos. Un día gris, lluvioso puede hacernos sentir melancólicos, tristes, bajos de tono... pero otro muy caluroso, con mucho sol, puede ser igual de insoportable para otras personas". "Hay a quienes la lluvia nos resulta agradable, y a quienes no. Es una cuestión también cultural. La mayoría de las personas aprenden desde el mismo momento de nacer que un día lluvioso provoca sentimientos malos, negativos".

No abandonarnos

La climatología, continúa, tiene mucha importancia "en nuestras vidas, influye en nuestros sentimientos, para muchos puede ser desagradable, pero se puede manejar. No es desesperante, tenemos la posibilidad de controlarlo y no abandonarnos a la depresión". ¿Cómo? "Haciendo uso de nuestros pensamientos, que son muchas veces los que provocan nuestros sentimientos. Debemos saber manejar los pensamientos para provocar los sentimientos que queremos tener. Es cuestión de maña, más que de fuerza".

López de la Llave propone recurrir al humor, "hacer chistes sobre el llamado mal tiempo, para así minimizar el malestar que nos provoca. Somos -insiste- los bichos más adaptables del planeta. La naturaleza nos ha dotado de mecanismos para adaptarnos a cualquier circunstancia. Y la lluvia, el frío, la nieve... no son más que eso, circunstancias".

Sí reconoce, sin embargo, que el tiempo atmosférico de este invierno, "poco habitual en los últimos años en nuestro país", puede resultar "estresante", pero "sin connotaciones patológicas". "La mayoría prefiere el sol, el calorcito, porque es, simplemente, más confortable. Los seres humanos buscamos siempre el confort, vivir donde menos problemas tengamos. Y la lluvia, sobre todo cuando es intensa y persistente, puede ser un problema, pero nada más".

Se puede manejar

A algunas personas tanta agua "les puede inducir un tono vital bajo, pero, insisto, se puede manejar. Es perfectamente normal -recalca- sentirse raro, porque vivimos una situación que no es la acostumbrada, pero tenemos que tratar de reírnos de la climatología", siempre y cuando, eso sí, sus consecuencias no sean trágicas.

Carlos Tejero-Juste, neurólogo y vocal de comunicación de la Sociedad Española de Neurología, recuerda que los cambios meteorológicos "pueden tener consecuencias físicas" en las personas, pueden provocar desequilibrios en su organismo que, a su vez, deriven en malestar psicológico. "Un enfermo de artrosis, por ejemplo, puede ver su enfermedad agravada cuando hay un ambiente más húmedo que el habitual, y eso provocarle un estado anímico más bajo, pero también a personas con otras patologías el calor les puede crear malestar psicológico", añade.

Por eso, dice, lo ideal es el "cambio", que llueva, haga frío, viento, calor... "porque es a lo que estamos acostumbrados desde pequeños. Y no por ello tiene que tener consecuencias ni físicas ni psicológicas en nosotros. Hay personas que viven tan a gusto en el Polo Norte, y no están deprimidas".

Pedro Rodríguez, psicólogo clínico, es también categórico: "El llamado mal tiempo no tiene porqué afectarnos desde el punto de vista patológico. Hay mucha leyenda urbana al respecto. Lo lógico es que, ante una climatología adversa, reaccionemos, pero no tiene porqué alterar nuestro estado de ánimo, ni inducirnos a la depresión, que es otra cosa".



Todas las categorías

[»Visitar la tienda](#)



[GRUPO LA INFORMACIÓN](#)

[Conoce nuestro grupo](#) | [Empresas del Grupo](#) | [Sala de prensa](#) | [Contacta con nosotros](#) | [Apúntate a nuestro equipo](#)

[Diariodenavarra.es](#) | [Intendencias.com](#) | [Campusdenavarra.com](#) | [Campustrophy.com](#) | [Fiestasdesanfermin.com](#) | [RedAccion.com](#) | [Directa.tv](#) | [Navarrademedios.es](#) |

© Diario de Navarra

Estás en: El Diario Montañés > Sociedad > **Últimas noticias** > Tema fin de semana- Al mal tiempo, ¿buena cara?

ÚLTIMAS NOTICIAS DE Sociedad 10:33

Tema fin de semana- Al mal tiempo, ¿buena cara?

Noticias EFE

C.M.Prieto.

Madrid, 28 feb (EFE).- "A mí me pone de buen humor; me gusta la lluvia". Quien así se expresa, de nombre Yasmin, participaba estos días en un foro en Internet en el que se preguntaba a la gente si el mal tiempo influye en su estado de ánimo. Con un invierno tan lluvioso, Yasmin debe ser, casi seguro, una persona feliz.

Felices o no, lo que sí está claro es que este invierno va camino de convertirse en el más lluvioso en cincuenta años, según confirman en la Agencia Estatal de Meteorología. "Vamos a superar al que hasta ahora ostentaba el récord, el del 78-79. Ya, en pocos días", apura el portavoz de la AEMT, Ángel Rivera, en conversación con Efe.

La lluvia -sólo en diciembre cayeron en España 106,9 litros por metro cuadrado, según el Ministerio de Medio Ambiente-, el viento, la nieve y el frío hacen pues de este invierno uno de los "más adversos" que hayamos tenido en décadas. Un tiempo meteorológico que para otros, que no son Yasmin, invita "al recogimiento y al repliegue", según una opinión recogida en el mismo foro.

"Lo primero que tendríamos que aclarar es si este tiempo puede considerarse malo. Unos pensarán que sí y otros, entre los que me encuentro, que no". Son palabras de Andrés López de la Llave, profesor de Psicología en la UNED, para quien la mejor forma de encarar un día sí y otro también con lluvia, siempre y cuando no sea torrencial, "es tomárselo con humor".

Es "obvio", continúa este profesor de Metodología de las Ciencias del Comportamiento, que lo que ocurre "a nuestro alrededor tiene consecuencias en nuestra conducta" y que "a diferentes situaciones asociamos determinados sentimientos. Un día gris, lluvioso puede hacernos sentir melancólicos, tristes, bajos de tono... pero otro muy caluroso, con mucho sol, puede ser igual de insoportable para otras personas".

"Hay a quienes la lluvia -declara a Efe- nos resulta agradable, y a quienes no. Es una cuestión también cultural. La mayoría de las personas aprenden desde el mismo momento de nacer que un día lluvioso provoca sentimientos malos, negativos".

NO ABANDONARNOS A LA DEPRESIÓN

La climatología, continúa, tiene mucha importancia "en nuestras vidas, influye en nuestros sentimientos, para muchos puede ser desagradable, pero se puede manejar. No es desesperante, tenemos la posibilidad de controlarlo y no abandonarnos a la depresión".

¿Y cómo? "Haciendo uso de nuestros propios pensamientos, que son muchas veces los que provocan nuestros sentimientos. Debemos saber manejar los pensamientos para provocar los sentimientos que queremos tener. Es una cuestión de maña, más

eldiario **tv**.es

Videos de Sociedad

más videos [+]

que de fuerza".

López de la Llave propone recurrir al humor, "hacer chistes sobre el llamado mal tiempo, para así minimizar el malestar que nos provoca. Somos -insiste- los bichos más adaptables del planeta. La naturaleza nos ha dotado de mecanismos para adaptarnos a cualquier circunstancia. Y la lluvia, el frío, la nieve... no son más que eso, circunstancias".

Sí reconoce, sin embargo, que el tiempo atmosférico de este invierno, "poco habitual en los últimos años en nuestro país", puede resultar "estresante", pero "sin connotaciones patológicas".

"La mayoría prefiere el sol, el calorito, porque es, simplemente, más confortable. Los seres humanos buscamos siempre el confort, vivir donde menos problemas tengamos. Y la lluvia, sobre todo cuando es intensa y persistente, puede ser un problema, pero nada más".

SE PUEDE MANEJAR

A algunas personas tanta agua "les puede inducir un tono vital bajo, pero, insisto, se puede manejar. Es perfectamente normal - recalca- sentirse raro, porque vivimos una situación que no es la acostumbrada, pero tenemos que tratar de reírnos de la climatología", siempre y cuando, eso sí, sus consecuencias no sean trágicas.

Carlos Tejero-Juste, neurólogo y vocal de comunicación de la Sociedad Española de Neurología, recuerda que los cambios meteorológicos "pueden tener consecuencias físicas" en las personas, pueden provocar desequilibrios en su organismo que, a su vez, deriven en malestar psicológico.

"Un enfermo de artrosis, por ejemplo, puede ver su enfermedad agravada cuando hay un ambiente más húmedo que el habitual, y eso provocarle un estado anímico más bajo, pero también a personas con otras patologías el calor les puede crear malestar psicológico", añade.

Por eso, dice, lo ideal es el "cambio", que llueva, haga frío, viento, calor... "porque es a lo que estamos acostumbrados desde pequeños. Y no por ello tiene que tener consecuencias ni físicas ni psicológicas en nosotros. Hay personas -recuerda- que viven tan a gusto en el Polo Norte, y no están deprimidas".

Pedro Rodríguez, psicólogo clínico, es también categórico: "el llamado mal tiempo no tiene porqué afectarnos desde el punto de vista patológico. Hay mucha leyenda urbana al respecto. Lo lógico es que, ante una climatología adversa, reaccionemos, pero no tiene porqué alterar nuestro estado de ánimo, ni inducirnos a la depresión, que es otra cosa".

"Hay personas con un cuadro clínico establecido a las que un día gris, lluvioso, les puede afectar más. Si alguien sufre depresión y al mirar por la ventana contempla que el día está gris, oscuro, puede deprimirle un poco más, pero a uno sano lo más que puede provocarle es fastidio", comenta.

SIMPLEMENTE MOLESTO

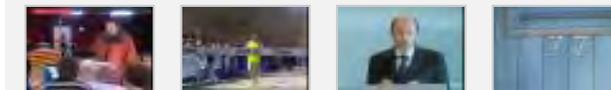
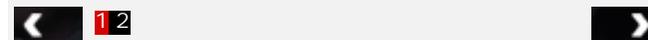
En opinión de este profesional de la psicología, el problema es que "estamos convirtiendo en patología algo, como un día de lluvia, que es simplemente molesto. Hay que esperar a que escampe y, mientras tanto, procurar llevarlo lo mejor posible. La normalidad no es estar siempre alegre o siempre triste. Lo normal es que haya dientes de sierra entre unos y otros momentos. Forma parte de nuestro devenir cotidiano".

La doctora Teresa Arráez Salvago, médico homeópata, se expresa más o menos en los mismos términos. "Estar harto de la lluvia, del frío, de la nieve... no es estar enfermo", recalca. "Como factor único, es arriesgado decir que el mal tiempo puede



Sociedad

Día Mundial de las enfermedades raras



Lo más leído

- Cae el jefe militar que reorganizó ETA...
- El miedo al tsunami se extiende por tod...
- Todavía se fuma en la oficina...
- El ciclón arrancó árboles, desbordó río...
- La subida del IVA llega en el peor mome...
- Estado de excepción por catástrofe...
- El Wifi puede salir caro...
- El ciclón arrancó árboles, desbordó río...
- El tanatorio-crematorio atenderá a un t...
- Un verdadero desastre...
- Xynthia deja al menos 60 muertos en Eur...
- Cortan la electricidad sin previo aviso...

Lo más comentado

Lo último de eldiariomontanes.es

llevarnos a la depresión. Quizá como suma de factores..."

Arráez Salvago, con consulta en Granada, habla de vulnerabilidad e insiste en que "de forma general" no se puede afirmar que una climatología como la de este invierno nos haga más vulnerables emocionalmente. "No de forma general", insiste.

[Banesto: Tenemos lo que todos quieren: Nuestro Depósito Selección](#) _

Anuncios Google

Pruebas de Paternidad

Especialistas en test de paternidad Servicio de consulta 902 86 00 11
www.biozell.com

ONG Ayuda en Acción

Con tu ayuda todos los niños tendrán sus derechos reservados ©
www.ayudaenaccion.org

ONG Ayuda Médica

Ayuda a las Ongs que combaten las enfermedades del mundo ¡Infórmate!
www.GuiaOngs.org

eldiariomontanes.es

© EL DIARIO MONTAÑÉS

Registro Mercantil de Santander, Tomo 723, Folio 165, Sección 8ª, Hoja S11607, Inscripción 1ª C.I.F.: B39495460 Domicilio social en C/la prensa s/n, 39012 Santander, Cantabria. Correo electrónico de contacto internet.dm@eldiariomontanes.es Copyright © Editorial Cantabria Interactiva S.L., Santander, 2008. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio El Diario Montañés, y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Mapa Web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#)

reservados ©
www.ayudaenaccion.org

Anuncios Google

educación y solidaridad

un euro es mucho en Camerun ayudanos a mejorar su presente
www.fundacioncumlaude.com

Pruebas de Paternidad

Especialistas en test de paternidad Servicio de consulta 902 86 00 11
www.biozell.com

ONG Ayuda en Acción

Apadrina y haz que todos los niños tengan sus derechos

Enlaces Vocento

- ABC.es
- Hoy Digital
- El Correo
- La Rioja.com
- nortecastilla.es
- DiarioVasco.com
- Elcomerciodigital.com
- Ideal digital
- SUR digital
- Las Provincias
- Qué.es
- El Diario Montañés
- La Voz Digital
- Laverdad.es
- Punto Radio
- Finanzas y planes de pensiones
- hoyCinema
- hoyMotor
- Infoempleo
- Autocasion

11870.COM

Servicio de
presupuestos

Versión móvil widgets noticias | deportes

**ENTRADAS GRATIS****José Tomás**Sorteamos dos localidades
para Arnedo.

Envía tus datos >>

1 marzo 2010

Clasificados 118

[Portada](#)
[La Rioja](#)
[Deportes](#)
[Economía](#)
[Más Actualidad](#)
[Gente y TV](#)
[Ocio](#)
[Participa](#)
[Blogs](#)
[España](#)
[Mundo](#)
[Sociedad](#)
[Cultura](#)
[XL Semanal](#)
[Mundo TV](#)
Estás en: [larioja.com](#) > [Sociedad](#) > [Últimas noticias](#) > [Tema fin de semana- Al mal tiempo, ¿buena cara?](#)

ÚLTIMAS NOTICIAS DE SOCIEDAD 10:33

Tema fin de semana- Al mal tiempo, ¿bu

Noticias EFE

C.M.Prieto.

Madrid, 28 feb (EFE).- "A mí me pone de buen humor; me gusta la lluvia". Quien así se expresa, de nombre Yasmin, participaba estos días en un foro en Internet en el que se preguntaba a la gente si el mal tiempo influye en su estado de ánimo. Con un invierno tan lluvioso, Yasmin debe ser, casi seguro, una persona feliz.

Felices o no, lo que sí está claro es que este invierno va camino de convertirse en el más lluvioso en cincuenta años, según confirman en la Agencia Estatal de Meteorología. "Vamos a superar al que hasta ahora ostentaba el récord, el del 78-79. Ya, en pocos días", apura el portavoz de la AEMT, Ángel Rivera en conversación con Efe.

La lluvia -sólo en diciembre cayeron en España 106,9 litros por metro cuadrado, según el Ministerio de Medio Ambiente-, el viento, la nieve y el frío hacen pues de este invierno uno de los "más adversos" que hayamos tenido en décadas. Un tiempo meteorológico que para otros, que no son Yasmin, invita "al recogimiento y al repliegue", según una opinión recogida en el mismo foro.

"Lo primero que tendríamos que aclarar es si este tiempo puede considerarse malo. Unos pensarán que sí y otros, entre los que me encuentro, que no". Son palabras de Andrés López de la Llave, profesor de Psicología en la UNED, para quien la mejor forma de encarar un día sí y otro también con lluvia, siempre cuando no sea torrencial, "es tomárselo con humor".

Es "obvio", continúa este profesor de Metodología de las Ciencias del Comportamiento, que lo que ocurre "a nuestro alrededor tiene consecuencias en nuestra conducta" y que "a diferentes situaciones asociamos determinados sentimientos. Un día gris, lluvioso puede hacernos sentir melancólicos, tristes, bajos de tono... pero otro muy caluroso, con mucho sol, puede ser igual de insoportable para otras personas".

"Hay a quienes la lluvia -declara a Efe- nos resulta agradable, y a quienes no. Es una cuestión también cultural. La mayoría de las personas aprenden desde el mismo momento de nacer que un día lluvioso provoca sentimientos malos, negativos".

NO ABANDONARNOS A LA DEPRESIÓN

Bienvenido a [larioja.com](#)

Accede directamente si tienes cuenta en

[\[+\]información](#)

Ar

La climatología, continúa, tiene mucha importancia "en nuestras vidas, influye en nuestros sentimientos para muchos puede ser desagradable, pero se puede manejar. No es desesperante, tenemos la posibilidad de controlarlo y no abandonarnos a la depresión".

¿Y cómo? "Haciendo uso de nuestros propios pensamientos, que son muchas veces los que provocan nuestros sentimientos. Debemos saber manejar los pensamientos para provocar los sentimientos que queremos tener. Es una cuestión de maña, más que de fuerza".

López de la Llave propone recurrir al humor, "hacer chistes sobre el llamado mal tiempo, para así minimizar el malestar que nos provoca. Somos -insiste- los bichos más adaptables del planeta. La naturaleza nos ha dotado de mecanismos para adaptarnos a cualquier circunstancia. Y la lluvia, el frío, nieve... no son más que eso, circunstancias".

Sí reconoce, sin embargo, que el tiempo atmosférico de este invierno, "poco habitual en los últimos años en nuestro país", puede resultar "estresante", pero "sin connotaciones patológicas".

"La mayoría prefiere el sol, el calorcito, porque es, simplemente, más confortable. Los seres humanos buscamos siempre el confort, vivir donde menos problemas tengamos. Y la lluvia, sobre todo cuando es intensa y persistente, puede ser un problema, pero nada más".

SE PUEDE MANEJAR

A algunas personas tanta agua "les puede inducir un tono vital bajo, pero, insisto, se puede manejar. Es perfectamente normal -recalca- sentirse raro, porque vivimos una situación que no es la acostumbrada, pero tenemos que tratar de reírnos de la climatología", siempre y cuando, eso sí, sus consecuencias no sean trágicas.

Carlos Tejero-Juste, neurólogo y vocal de comunicación de la Sociedad Española de Neurología, recuerda que los cambios meteorológicos "pueden tener consecuencias físicas" en las personas, puede provocar desequilibrios en su organismo que, a su vez, deriven en malestar psicológico.

"Un enfermo de artrosis, por ejemplo, puede ver su enfermedad agravada cuando hay un ambiente más húmedo que el habitual, y eso provocarle un estado anímico más bajo, pero también a personas con otras patologías el calor les puede crear malestar psicológico", añade.

Por eso, dice, lo ideal es el "cambio", que llueva, haga frío, viento, calor... "porque es a lo que estamos acostumbrados desde pequeños. Y no por ello tiene que tener consecuencias ni físicas ni psicológicas en nosotros. Hay personas -recuerda- que viven tan a gusto en el Polo Norte, y no están deprimidas".

Pedro Rodríguez, psicólogo clínico, es también categórico: "el llamado mal tiempo no tiene porqué afectarnos desde el punto de vista patológico. Hay mucha leyenda urbana al respecto. Lo lógico es que ante una climatología adversa, reaccionemos, pero no tiene porqué alterar nuestro estado de ánimo, ni inducirnos a la depresión, que es otra cosa".

"Hay personas con un cuadro clínico establecido a las que un día gris, lluvioso, les puede afectar más. Si alguien sufre depresión y al mirar por la ventana contempla que el día está gris, oscuro, puede deprimirlo un poco más, pero a uno sano lo más que puede provocarle es fastidio", comenta.

SIMPLEMENTE MOLESTO

En opinión de este profesional de la psicología, el problema es que "estamos convirtiendo en patología algo, como un día de lluvia, que es simplemente molesto. Hay que esperar a que escampe y, mientras tanto, procurar llevarlo lo mejor posible. La normalidad no es estar siempre alegre o siempre triste. Lo normal es que haya dientes de sierra entre unos y otros momentos. Forma parte de nuestro devenir cotidiano".

La doctora Teresa Arráez Salvago, médico homeópata, se expresa más o menos en los mismos términos "El tiempo no es el que nos afecta", "El frío, de la nieve... no es estar enfermo", recalca. "Como factor único, es arriesgado decir que el mal tiempo puede llevarnos a la depresión. Quizá como suma de factores..."

Arráez Salvago, con consulta en Granada, habla de vulnerabilidad e insiste en que "de forma general" no se puede afirmar que una climatología como la de este invierno nos haga más vulnerables emocionalmente. "No de forma general", insiste.

[Banesto: Tenemos lo que todos quieren: Nuestro Depósito Selección](#)

ANUNCIOS GOOGLE

"Cambiar el Pasado"

Tastorno por Estrés Postraumático Seminario de Giorgio Nardone
centrodeterapiabreveestrategica.org

Ansiedad Depresión Fobias

Psicólogo en cerdanyola y barcelona Talleres de desarrollo personal 5€
www.sinapsisbcn.es

Terapia para la Depresión

Consulta de Catedrático Psiquiatría Diagnóstico y Tratamiento integral
www.ConsultaDrVallejo.com

Vence tu ansiedad

Te ofrecemos ayuda profesional para mejorar tu calidad de vida.
www.atencion.org

larioja.com

© larioja.com

Registro Mercantil de La Rioja, Tomo 457, Folio 200, Hoja LO-6718, Inscripción 1ª C.I.F.: A26295626

Domicilio social en Vara de Rey 74 bajo 26002 Logroño (La Rioja) Correo electrónico de contacto redaccion@larioja.com

Copyright © larioja.com, Servicios en la Red SAU, Logroño, 2008. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio diario LA RIOJA, y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

Contactar | Mapa Web | Aviso legal | Política de privacidad | Publicidad

Centro Psicología Psania

Por que cambiar es posible. Ponte en marcha
www.psaniam.com

ANUNCIOS GOOGLE

Sexología. Hombre-Mujer

Impotencia. E. Precoz. Falta de deseo Anorgasmia. Dolor. Parejas
www.psyco-impronta.com

"Cambiar el Pasado"

Tastorno por Estrés Postraumático Seminario de Giorgio Nardone
centrodeterapiabreveestrategica.org

Psicólogos en Barcelona

Tratamiento de depresión y ansiedad fracaso escolar y terapia de pareja
www.sinapsisbcn.es



Dos espectadoras de las competiciones de esquí en los Juegos Olímpicos de invierno de Vancouver, bajo la lluvia.

REUTERS

La lluvia y el mal tiempo constante puede entristecer a mucha gente, aunque también hay a quien le resulte agradable. En todo caso, los expertos insisten en que no puede ser causa de depresión. Es cuestión de saber dominar los sentimientos

A mal tiempo, ¿buena cara?

C.M. PRIETO
Efe. Madrid

A mí me pone de buen humor; me gusta la lluvia". Quien así se expresa, de nombre Yasmín, participaba estos días en un foro en Internet en el que se preguntaba a la gente si el mal tiempo influye en su estado de ánimo. Con un invierno tan lluvioso, Yasmín debe ser, casi seguro, una persona feliz. Felices o no, lo que sí está claro es que este invierno va camino de convertirse en el más lluvioso en cincuenta años, según confirman en la Agencia Estatal de Meteorología. "Vamos a superar al que hasta ahora ostentaba el récord, el del 78-79. Ya, en pocos días", apura el portavoz de la AEMT, Ángel Rivera.

La lluvia -sólo en diciembre cayeron en España 106,9 litros por metro cuadrado, según el Ministerio de Medio Ambiente-, el viento, la nieve y el frío hacen de este invierno uno de los "más adversos" que hayamos tenido en décadas. Un tiempo meteorológico que para otros, que no son Yasmín, invita "al recogimiento y al repliegue", según una opinión recogida en el mismo foro.

"Lo primero que tendríamos que aclarar es si este tiempo puede considerarse malo. Unos pensarán que sí y otros, entre los que me encuentro, que no". Son palabras de Andrés López de la Llave,

profesor de Psicología en la UNED, para quien la mejor forma de encarar un día sí y otro también con lluvia "es tomárselo con humor". Es "obvio", continúa este profesor de Metodología de las Ciencias del Comportamiento, que lo que ocurre "a nuestro alrededor tiene consecuencias en nuestra conducta" y que "a diferentes situaciones asociamos determinados sentimientos. Un día gris, lluvioso puede hacernos sentir melancólicos, tristes, bajos de tono... pero otro muy caluroso, con mucho sol, puede ser igual de insoportable para otras personas". "Hay a quienes la lluvia nos resulta agradable, y a quienes no. Es una cuestión también cultural. La mayoría de las personas aprenden desde el mismo momento de nacer que un día lluvioso provoca sentimientos malos, negativos".

No abandonarnos

La climatología, continúa, tiene mucha importancia "en nuestras vidas, influye en nuestros sentimientos, para muchos puede ser desagradable, pero se puede manejar. No es desesperante, tenemos la posibilidad de controlarlo y no abandonarnos a la depresión". ¿Cómo? "Haciendo uso de nuestros pensamientos, que son muchas veces los que provocan nuestros sentimientos. Debemos saber manejar los pensamientos para



Una mujer caminando en San Petersburgo (Rusia).

ARCHIVO

provocar los sentimientos que queremos tener. Es cuestión de maña, más que de fuerza".

López de la Llave propone recurrir al humor, "hacer chistes sobre el llamado mal tiempo, para así minimizar el malestar que nos provoca. Somos -insiste- los bichos más adaptables del planeta. La naturaleza nos ha dotado de mecanismos para adaptarnos a cualquier circunstancia. Y la lluvia, el frío, la nieve... no son más que eso, circunstancias".

Si reconoce, sin embargo, que el tiempo atmosférico de este invierno, "poco habitual en los últimos años en nuestro país", puede resultar "estresante", pero "sin connota-

ciones patológicas". "La mayoría prefiere el sol, el calorito, porque es, simplemente, más confortable. Los seres humanos buscamos siempre el confort, vivir donde menos problemas tengamos. Y la lluvia, sobre todo cuando es intensa y persistente, puede ser un problema, pero nada más".

Se puede manejar

A algunas personas tanta agua "les puede inducir un tono vital bajo, pero, insisto, se puede manejar. Es perfectamente normal -recalca- sentirse raro, porque vivimos una situación que no es la acostumbrada, pero tenemos que

tratar de reírnos de la climatología", siempre y cuando, eso sí, sus consecuencias no sean trágicas.

Carlos Tejero-Juste, neurólogo y vocal de comunicación de la Sociedad Española de Neurología, recuerda que los cambios meteorológicos "pueden tener consecuencias físicas" en las personas, pueden provocar desequilibrios en su organismo que, a su vez, deriven en malestar psicológico. "Un enfermo de artrosis, por ejemplo, puede ver su enfermedad agravada cuando hay un ambiente más húmedo que el habitual, y eso provocarle un estado anímico más bajo, pero también a personas con otras patologías el calor les puede crear malestar psicológico", añade.

Por eso, dice, lo ideal es el "cambio", que llueva, haga frío, viento, calor... "porque es a lo que estamos acostumbrados desde pequeños. Y no por ello tiene que tener consecuencias ni físicas ni psicológicas en nosotros. Hay personas que viven tan a gusto en el Polo Norte, y no están deprimidas".

Pedro Rodríguez, psicólogo clínico, es también categórico: "El llamado mal tiempo no tiene por qué afectarnos desde el punto de vista patológico. Hay mucha leyenda urbana al respecto. Lo lógico es que, ante una climatología adversa, reaccionemos, pero no tiene por qué alterar nuestro estado de ánimo, ni inducirnos a la depresión, que es otra cosa".



Depresión, diabetes y accidentes de tráfico, riesgos de un mal sueño

La privación crónica de sueño en el colectivo adolescente, en el que se recomienda dormir nueve horas diarias, puede derivar en patologías cardiovasculares y psiquiátricas, según las últimas investigaciones

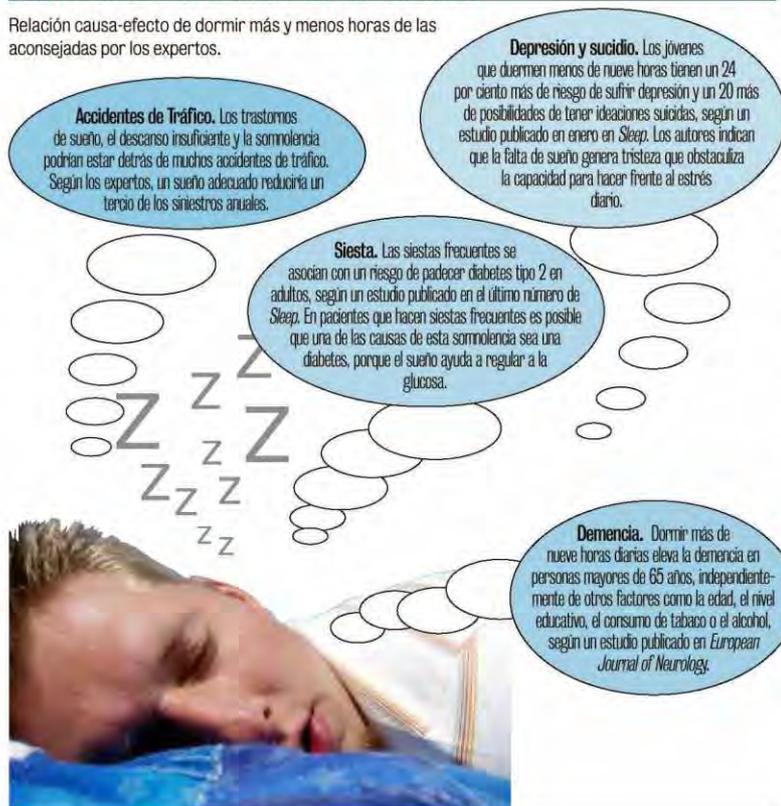
MARTA ESCAVIAS

marta.escavias@correofarmaceutico.com
La privación crónica de sueño en el colectivo adolescente puede derivar no sólo en problemas de rendimiento y atención al día siguiente, sino que eleva el riesgo de aparición de síntomas depresivos e incluso tentativas suicidas, diabetes tipo 2 y un aumento del número de los accidentes de tráfico, según indican las últimas investigaciones en torno al sueño publicadas en las últimas semanas.

Por sus características, los horarios de los jóvenes tienen un cierto desarreglo, apuntan los expertos. Entre los 13 y los 17 años se recomienda dormir nueve horas, pero lo cierto es que el 90 por ciento de ellos duerme menos de lo que debería. "Es una cuestión biológica, ya que su cerebro envía órdenes de somnolencia un poco más tarde de lo normal", explica a CF Francisco Javier Segarra, de la Clínica Estivill del Sueño, de Barcelona. Su espíritu rebelde y la necesidad de ocio provocan que tengan una falta de sueño que puede pasar factura a largo plazo. Por ejemplo, la somnolencia, apunta, es un motivo atribuible al número de accidentes de tráfico. Si se tiene en cuenta que dos tercios de estos siniestros son protagonizados por jóvenes,

CONSECUENCIAS DE UN DÉFICIT DE DESCANSO

Relación causa-efecto de dormir más y menos horas de las aconsejadas por los expertos.



Fuente: *Sleepy European Journal of Neurology*.

nes, el sueño es un claro factor de riesgo a la hora de coger el volante. Así lo avalla un estudio, publicado en el número de enero de *Journal of Clinical Sleep Medicine*,

realizado en 339 estudiantes de entre 18 y 21 años que revela que a pesar de sufrir somnolencia continuaban conduciendo.

Su tendencia a acostarse

tarde también puede manifestarse en forma de depresión. "Los insomnes que duermen mal, al cabo de un año tienen un 30 por ciento de riesgo de desarrollar

un cuadro depresivo, pero también la gente que está deprimida es más propensa a padecer este tipo de trastornos", apunta Javier Puertas, presidente de la Sociedad Española del Sueño. Asimismo, "el insomnio también es una manifestación precoz de la depresión y las estadísticas muestran su alta prevalencia en jóvenes", añade Diego García Borreguero, de la Sociedad Europea de Investigación del Sueño.

TENTATIVAS SUICIDAS

Un estudio publicado el mes pasado en *Sleep* en más de 15.000 adolescentes corrobora esta afirmación, pero además sugiere que la patología psiquiátrica sumada al déficit de sueño puede derivar en tentativas suicidas. A este respecto, Jerónimo Saiz, presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría, explica que "distintas patologías mentales, como esquizofrenia, bipolar o depresión, se asocian con trastornos del sueño y en éstos es más fácil que surja dicha conducta". Por tanto, es una relación estadística donde influyen varios factores. Estas enfermedades afectan a la modulación de la respuesta emocional cerebral a un estímulo aversivo y generan tristeza que obstaculiza la capacidad de frenar el estrés, por ello "no sólo por dormir menos una persona piensa en suicidarse".

El sueño es una función fisiológica que repara el cansancio y tiene su propia dinámica. Los expertos apuntan que puede recuperarse sólo en parte, pero no descartan la opción de dormir una siesta si el sujeto lo necesita. Sin embargo, un trabajo publicado en el último número de *Sleep* indica que las siestas frecuentes pueden elevar el riesgo de diabetes tipo 2 en adultos. "Estudios señalan que un exceso de glucosa puede favorecer la somnolencia, lo que no sabemos es si los asiduos a esta práctica son potenciales diabéticos", concluye Puertas.

Dormir más de nueve horas podría estar asociado al riesgo de demencia en mayores de 65 años

M. E. Si los riesgos de dormir menos horas de las recomendadas son conocidos, descansar más tampoco produce grandes beneficios para la salud. Es más, en pacientes mayores de 65 años es un riesgo potencial de sufrir demencia. Así se desprende de un estudio publicado en *European Journal of Neurology* realizado en 3.286 adultos durante tres años. Los resultados mostraron que 140 fueron diagnosticados de demencia: más del cinco por

ciento de los que dormían nueve horas, un cuatro de los que lo hacían cuatro y sólo el dos de los que descansaban siete horas diarias.

"La aparición de una hipersomnia en una persona mayor es motivo de consulta", explica Diego García Borreguero, de la Sociedad Europea de Investigación del Sueño. Una somnolencia diurna en este colectivo, añade, es reflejo de alguna patología que puede ser fruto de una apnea del sueño o de problemas cogniti-

vos. Pablo Martínez-Lage, de la Sociedad Española de Neurología, recalca que hay muchos factores asociados que pueden determinar este vínculo. "Es posible que estas personas tuviesen ya un

La aparición de una hipersomnia en una persona mayor es motivo de consulta médica

cierto deterioro cognitivo previo de riesgo cardiovascular". Para este experto, existe una asociación estadística, pero no se sabe si se puede establecer una relación causa-efecto.

De hecho, todo tipo de demencia produce como síntoma trastornos del sueño, tanto en la línea del insomnio como parasomnias (pesadillas, hablar en sueños, sonambulismo), por lo que "harían falta más estudios para poder sacar una conclusión más precisa".



A mal tiempo, ¿buena cara?

Este invierno va camino de convertirse en el más lluvioso de los últimos 50 años

El clima afecta de distinta forma al estado de ánimo de las personas

EFF/Madrid
"A mí me pone de buen humor; me gusta la lluvia". Quien así se expresa, de nombre Yasmin, participaba estos días en un foro en Internet en el que se preguntaba a la gente si el mal tiempo influye en su estado de ánimo. Con un invierno tan lluvioso, Yasmin debe ser, casi seguro, una persona feliz.

Felices o no, lo que sí está claro es que este invierno va camino de convertirse en el más lluvioso en cincuenta años, según confirman en la Agencia Estatal de Meteorología. "Vamos a superar al que hasta ahora ostentaba el récord, el del 78-79. Ya, en pocos días", apura el portavoz de la AEMT, Ángel Rivera.

La lluvia -sólo en diciembre cayeron en España 106,9 litros por metro cuadrado, según el Ministerio de Medio Ambiente-, el viento, la nieve y el frío hacen pues de este invierno uno de los "más adversos" que hayamos tenido en décadas. Un tiempo meteorológico que para otros, que no son Yasmin, invita "al recogimiento y al repliegue", según una opinión recogida en el mismo foro.

"Lo primero que tendríamos que aclarar es si este tiempo puede considerarse malo. Unos pensarán que sí y otros, entre los que me encuentro, que no". Son palabras de Andrés López de la Llave, profesor de Psicología en la UNED, para quien la mejor forma de encarar un día así y otro también con lluvia, siempre y cuando no sea torrencial, "es tomárselo con humor".

Es "obvio", continúa este profesor de Metodología de las Ciencias del Comportamiento, que lo que ocurre "a nuestro alrededor tiene consecuencias en nuestra conduc-

ta" y que "a diferentes situaciones asociamos determinados sentimientos. Un día gris, lluvioso puede hacernos sentir melancólicos, tristes, bajos de tono... pero otro muy caluroso, con mucho sol, puede ser igual de insoportable para otras personas".

"Hay a quienes la lluvia -declaramos resulta agradable, y a quienes no. Es una cuestión también cultural. La mayoría de las personas aprenden desde el mismo momento de nacer que un día lluvioso provoca sentimientos malos, negativos".

Depresión

La climatología, continúa, tiene mucha importancia "en nuestras vidas, influye en nuestros sentimientos, para muchos puede ser desagradable, pero se puede manejar. No es desesperante, tenemos la posibilidad de controlarlo y no abandonarnos a la depresión".

¿Y cómo? "Haciendo uso de nuestros propios pensamientos, que son muchas veces los que provocan nuestros sentimientos. Debemos saber manejar los pensamientos para provocar los sentimientos que queremos tener. Es una cuestión de maña, más que de fuerza".

López de la Llave propone recurrir al humor, "hacer chistes sobre el llamado mal tiempo, para así minimizar el malestar que nos provoca. Somos -insiste- los bichos más adaptables del planeta. La naturaleza nos ha dotado de mecanismos para adaptarnos a cualquier circunstancia. Y la lluvia, el frío, la nieve... no son más que eso, circunstancias".

Sí reconoce, sin embargo, que el tiempo atmosférico de este invierno, "poco habitual en los últimos años en nuestro



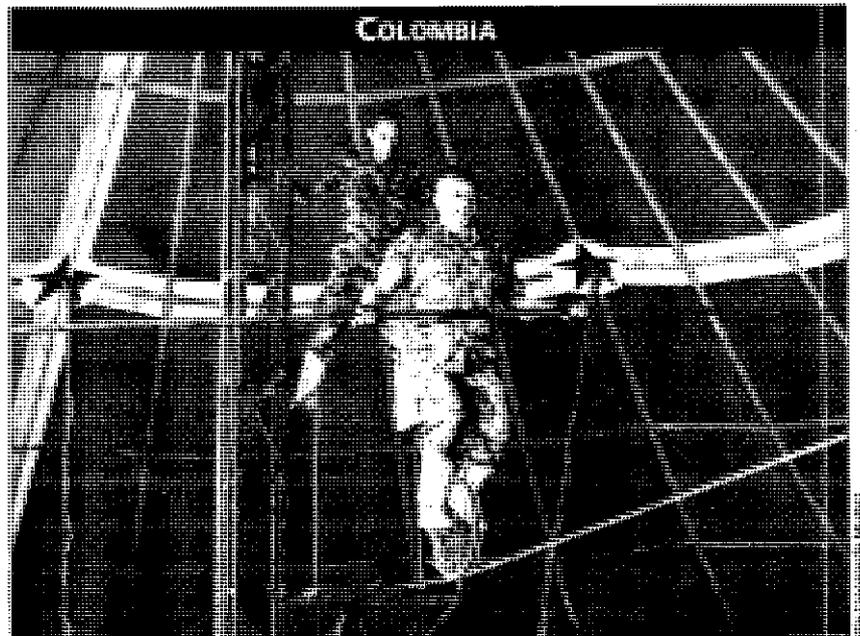
La imagen de una playa encharcada por la lluvia invita a la melancolía

país", puede resultar "estresante", pero "sin connotaciones patológicas".

"La mayoría prefiere el sol, el calorito, porque es, simplemente, más confortable. Los seres humanos buscamos siempre el confort, vivir donde menos problemas tengamos. Y la lluvia, sobre todo

cuando es intensa y persistente, puede ser un problema, pero nada más". A algunas personas tanta agua "les puede inducir un tono vital bajo, pero, insisto, se puede manejar. Tenemos que tratar de reírnos de la climatología", recalca, siempre que sus consecuencias no sean trágicas.

Carlos Tejero-Juste, neurólogo y vocal de la Sociedad Española de Neurología, recuerda que los cambios meteorológicos "pueden tener consecuencias físicas" en las personas, pueden provocar desequilibrios en su organismo que, a su vez, deriven en malestar psicológico.



Soldados reciclados como payasos

Soldados colombianos, acostumbrados a luchar en el conflicto armado interno, han cambiado las armas por maracas rojas, acrobacias y canciones de paz para librar una batalla por las elecciones en un país que recibe ayuda muy vulnerable del país.



NUNCA LLUEVE A GUSTO DE TODOS ▶ Algunos se pirran porque llueve y es entonces cuando son felices; otros esperan como agua de mayo el solecito y temperaturas tropicales. Los expertos creen que la climatología acentúa estados de ánimo, pero nunca crea patologías.

Al mal tiempo, ¿buena o mala cara?

POR: C.M. PRIETO
IMAGEN: EP

«**A MÍ ME PONE** de buen humor; me gusta la lluvia». Quien así se expresa, de nombre Yasmin, participaba estos días en un foro en internet en el que se preguntaba a la gente si el mal tiempo influye en su estado de ánimo. Con un invierno en el que la lluvia no ha dado prácticamente tregua, Yasmin debe ser, casi seguro, una persona feliz.

Felices o no, lo que sí está claro es que este invierno va camino de convertirse en el más lluvioso en cincuenta años, según confirman en la Agencia Estatal de Meteorología. «Vamos a superar al que

hasta ahora ostentaba el récord, el de 1978-79. Ya, en pocos días», apura el portavoz de la Aemt, Ángel Rivera.

La lluvia —sólo en el mes de diciembre cayeron en España 106,9 litros por metro cuadrado, según el Ministerio de Medio Ambiente—, el viento, la nieve y el frío hacen pues de este invierno uno de los «más adversos» que hayamos tenido en décadas. Un tiempo meteorológico que para otros, que no son Yasmin, invita «al recogimiento y al repliegue», según una opinión recogida en el mismo foro.

«Lo primero que tendríamos que aclarar es si este tiempo puede considerarse malo. Unos pensarán que sí y otros, entre los que me encuentro, que no». Son palabras de Andrés López de la Llave, profesor de Psicología en la Uned, para quien la mejor forma de encarar un día sí y otro también con lluvia, siempre y cuando no sea torrencial, «es tomárselo con humor».

Es «obvio», continúa este profesor de Metodología de las Ciencias del Comportamiento, que lo que ocurre «a nuestro alrededor tiene consecuencias en nuestra conducta» y que «a diferentes situaciones asociamos determinados sentimientos. Un día gris, lluvioso, puede hacernos sentir melancólicos, tristes, bajos de tono... pero otro muy caluroso, con mucho sol, puede ser igual de insostenible para otras personas».

«Hay a quienes la lluvia nos resulta agradable, y a quienes no. Es una cuestión también cultural. La mayoría de las personas aprenden desde el mismo momento de nacer que un día lluvioso provoca sentimientos malos, negativos», declara.

La climatología, continúa, tiene mucha importancia «en

nuestras vidas, influye en nuestros sentimientos, para muchos puede ser desagradable, pero se puede manejar. No es desesperante, tenemos la posibilidad de controlarlo y no abandonamos a la depresión».

¿Y cómo? «Haciendo uso de nuestros propios pensamientos, que son muchas veces los que provocan nuestros sentimientos. Debemos saber manejar los pensamientos para provocar los sentimientos que queremos tener. Es una cuestión de maña, más que de fuerza».

CHISTES. López de la Llave propone recurrir al humor, «hacer chistes sobre el llamado mal tiempo, para así minimizar el malestar que nos provoca. Somos los bichos más adaptables del planeta. La naturaleza nos ha dotado de mecanismos para adaptarnos a cualquier circunstancia. Y la lluvia, el frío, la nieve... no son más que eso, circunstancias», insiste este profesor y psicólogo.

Sí reconoce, sin embargo, que el tiempo atmosférico de este invierno, «poco habitual en los últimos años en nuestro país», puede resultar «estresante», pero «sin connotaciones patológicas».

«La mayoría prefiere el sol, el calorcito, porque es, simplemente, más confortable. Los seres humanos buscamos siempre el confort, vivir donde menos problemas tengamos. Y la lluvia, sobre todo cuando es intensa y persistente, puede ser un problema, pero nada más».

A algunas personas tanta agua «les puede inducir un tono vital bajo, pero, insisto, se puede manejar. Es perfectamente normal — recalca López de la Llave — sentirse raro, porque vivimos una situación que no es la acostumbrada, pero tenemos que tratar de reír-



nos de la climatología», siempre y cuando, eso sí, sus consecuencias no sean trágicas.

Carlos Tejero-Juste, neurólogo y vocal de comunicación de la Sociedad Española de Neurología, recuerda que los cambios meteorológicos «pueden tener consecuencias físicas» en las personas, pueden provocar desequilibrios en su organismo que, a su vez, pueden derivar en un malestar psicológico.

«Un enfermo de artrosis, por ejemplo, puede ver su enfermedad agravada cuando hay un ambien-

te más húmedo que el habitual, y eso provocarle un estado anímico más bajo, pero también a personas con otras patologías el calor les puede crear malestar psicológico», añade.

Por eso, dice, lo ideal es el «cambio» — que llueva, que haga frío, que sople el viento, que haga calor... — «porque es a lo que estamos acostumbrados desde pequeños. Y no por ello tiene que tener consecuencias ni físicas ni psicológicas en nosotros. Hay personas que viven tan a gusto en el Polo Norte, y no están deprimidas».

Andrés López de la Llave

Profesor de Psicología

Un día gris puede hacer sentirnos melancólicos, tristes, pero otro muy caluroso puede ser igual de insostenible»

Somos los bichos más adaptables del planeta. Y la lluvia, el frío, la nieve... no son más que eso, circunstancias»

Debemos saber manejar los pensamientos para provocar los sentimientos que queremos tener»

Carlos Tejero-Juste

Neurólogo

Lo ideal es el cambio, que llueva, viento o calor, porque es a lo que estamos acostumbrados desde pequeños»



Antídoto natural A la hora de comer... seguir la dieta mediterránea

Las personas con depresión acusan más en el estado de ánimo los días grises, plomizos y lluviosos. O lo que es lo mismo un 15 por ciento de la población española ve como su estado de salud se resiente con un invierno con condiciones climatológicas tan adversas.

Dieta mediterránea

Ahora una investigación, y dado que el tiempo no siempre ayuda, desvela que seguir una dieta mediterránea previene entre un 40% y un 50% el riesgo de sufrir la enfermedad de la tristeza. Uno de cada siete hombres y una de cada cinco mujeres sufrirá a lo largo de su vida algún episodio de depresión.

Verduras

La especialista en Psicología y Psiquiatría de la Clínica Universidad de Navarra Francisca Lahortiga subraya la importancia de mantener una dieta mediterránea, que se caracteriza por un alto consumo de verduras, frutas, frutos secos, cereales, legumbres y pescado, con un consumo moderado de alcohol, sobre todo vino tinto, y una reducida ingestión de productos cárnicos, sobre todo carne roja, y de lácteos.

Serotonina

La profesora de Medicina Preventiva Almudena Sánchez Villegas, comentó que algunos componentes como el aceite de oliva o los ácidos grasos omega 3 pueden actuar sobre los mecanismos de acción de los neurotransmisores implicados en este mal, como la serotonina, y mejorar también la funcionalidad de las membranas de las células nerviosas.



POLÍTICA EL PP PRESENTA HOY UNA MOCIÓN EN EL SENADO PARA QUE LO CREE EL MINISTERIO

Los neurólogos ven necesario un plan nacional de Alzheimer

→ Jorge Matías-Guiu respalda la moción que hoy defiende el PP en el Senado para que el Ministerio de Sanidad cree un plan nacional de Alzheimer porque "cada vez es más frecuente en nuestro país".

cha contra el Alzheimer y poner en marcha iniciativas que nos permitan avanzar en el abordaje de esta enfermedad".

Otras propuestas que el PP defiende hoy en el Senado son la adopción de medidas para fomentar el uso adecuado de antibióticos y

antifúngicos y el aplicación de iniciativas para mejorar la formación de los cuidadores de personas en situación de dependencia.



Jorge Matías-Guiu coordina la Estrategia Nacional de Ictus.

■ J. M. J.

El Grupo Parlamentario Popular defiende hoy en el Senado una moción en la que insta al Ministerio de Sanidad y Política Social a poner en marcha un plan nacional de Alzheimer con el que garantizar la mejora de la calidad de vida de los enfermos y de sus familiares.

Se trata de una iniciativa que se barajó hace algún tiempo, cuando Bernat Soria estaba al frente del ministerio (ver DM del 2-II-2010), y que desde entonces "está pendiente a pesar de hacer referencia a una enfermedad cada vez más frecuente en nuestro país" señala Jorge Matías-Guiu, coordinador de la Estrategia Nacional de Ictus y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología.

Matías-Guiu respalda la iniciativa que hoy plantea el Partido Popular en la Cámara Alta, que ha de contemplar memoria económica, "porque resulta necesaria para buscar nuevas y mejores fórmulas de tratamiento con las que aumentar la eficacia asistencial".

La situación política y económica actual "puede ser complicada y poco adecuada para llevar a la práctica el plan, pero resulta fundamental que salga adelante de una vez por todas por el bien de los afectados y, si es posible, con la aprobación y el respaldo de todos los grupos parlamentarios".

Impulso en Europa

Se trata, además, "de una cuestión que debe impulsarse no sólo en el ámbito nacional sino también en el internacional, aprovechando que España ocupa la presidencia de turno de la Unión Europea hasta julio". En los cuatro meses que faltan para ceder el testigo a Bélgica, "debemos comprometernos en mayor medida en la lu-