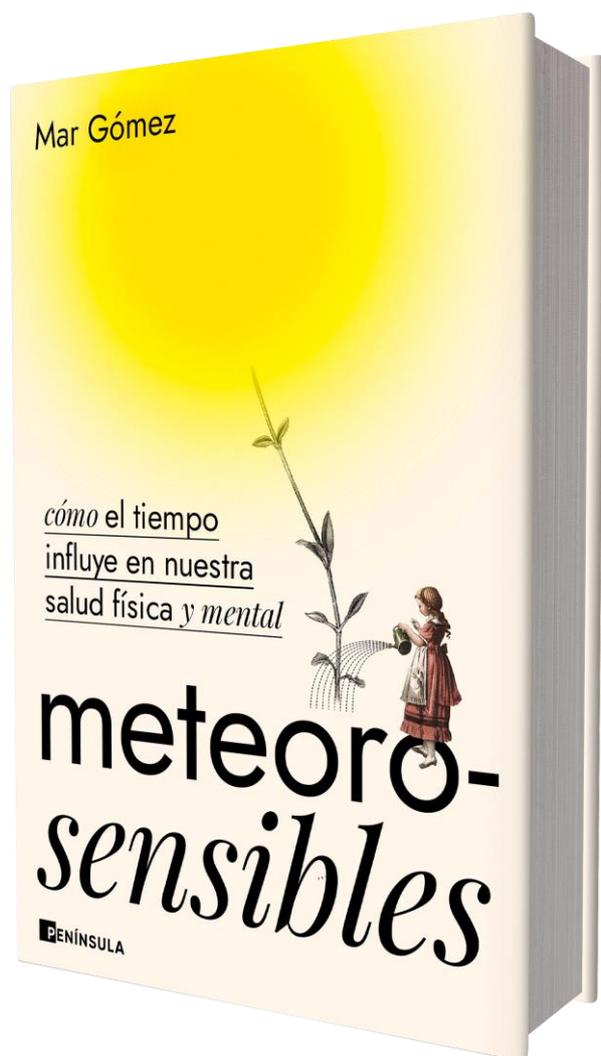


**PENÍNSULA**



**MAR GÓMEZ**

# **METEORO- SENSIBLES**

**CÓMO EL TIEMPO  
INFLUYE EN NUESTRA  
SALUD FÍSICA Y  
MENTAL**

**AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS**

**A LA VENTA EL 8 DE FEBRERO**

**MATERIAL EMBARGADO HASTA PUBLICACIÓN**

**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:**

**SALVADOR PULIDO** (Gabinete colaborador)  
T: 647 393 183 / E: [salvador@salvadorpulido.com](mailto:salvador@salvadorpulido.com)

**ERICA ASPAS** (Comunicación Área de Ensayo)  
T: 689 77 19 80 / E: [easpas@planeta.es](mailto:easpas@planeta.es)

## SINOPSIS

**Si los cambios de tiempo te alteran el ánimo, el invierno te entristece y las rodillas te chivan que va a llover, es muy probable que seas meteorosensible**

Damos por hecho que las borrascas nos deprimen, que existe la astenia primaveral, que los vientos nos enloquecen y que la luna afecta al ciclo menstrual de las mujeres. Pero, ¿qué hay de cierto en ello? Y más importante aún, que otros **aspectos ambientales o cambios meteorológicos pueden afectar a nuestra salud física y mental.**

Cuando Mar Gómez, física y meteoróloga, se mudó al suroeste de Madrid, percibió cómo su cuerpo respondía al tiempo más seco y a los vientos racheados del lugar. Empujada por su curiosidad científica, se sumergió en el estudio de la meteorosensibilidad, una disciplina poco conocida pero que tiene respuestas fascinantes para entender qué efectos tiene los cambios atmosféricos en nuestro cuerpo. Y más importante aún, **cómo el cambio climático que sufre el planeta nos acabará afectando a todos.**

## LA AUTORA



©Nines Minguéz

**MAR GÓMEZ (@MarGomezH)** es doctora Cum Laude y licenciada en Ciencias Físicas por la Universidad Complutense de Madrid en la especialidad de Física de la Atmósfera. Su labor profesional comenzó en el departamento de meteorología de Telecinco y, posteriormente, como presentadora del tiempo en Telemadrid. Durante cuatro años participó en un proyecto de investigación de la Universidad Complutense como investigadora especializada en climatología. Actualmente trabaja como responsable del área de meteorología en [eltiempo.es](http://eltiempo.es) y ha colaborado con medios como *National Geographic*, *QUO*, Europa FM, Cadena SER, RNE, Onda Cero o Cadena Cope. Ha participado como divulgadora y comunicadora científica para cadenas internacionales como la BBC, TRT World o Reuters, y nacionales, como TVE, La 2 (Saber Vivir) Telecinco, Cuatro, Telemadrid, Euskal Telebista. Entre sus ponencias más destacadas cabe reseñar la realizada en la conferencia internacional de cambio climático Change The Change, la conferencia de las Naciones Unidas sobre Cambio Climático, COP25 y su participación en Naciones Unidas para la protección del Ártico. En 2021 publicó *En qué se parecen las gotas de lluvia al pan de hamburguesa.*

## EXTRACTOS DE LA OBRA

«La primera vez que me topé con la palabra *meteorosensibilidad* me sentí totalmente identificada. Muchas de las cosas que llevaba implícito este concepto me sucedían a mí. Sin embargo, no había demasiada información. Mi investigación me llevó a varias publicaciones científicas que **vinculaban alteraciones de ánimo con determinadas estaciones del año; dolores articulares con cambios en la humedad y dolores de cabeza, irritabilidad y enfado con vientos cálidos, secos y desérticos.**»

«La presión atmosférica, el viento, las altas temperaturas, la polución, la radiación solar, la altitud o el efecto de la luna son algunos de los aspectos en los que ahondo con la finalidad de **desterrar mitos y hallar respuestas en el único lugar en el que desde niña busco la verdad: la ciencia.**»

### ¿QUÉ ES LA METEOROSENSIBILIDAD?

«El término meteorotropismo significa “**sensibilidad al tiempo atmosférico**” y es muy reciente, ya que fue acuñado por primera vez en 1938.»

«De la misma manera que el **tiempo meteorológico** es como el estado de ánimo, **el clima** sería como nuestra personalidad, construida de manera más robusta a lo largo de los años y que se va moldeando a través de las diferentes situaciones que vivimos, entre otras cosas.»

«No hay que olvidar que el **cambio climático** también está afectando de forma relevante a nuestra salud, y lo seguirá haciendo. Por ello es crucial comprender las diferencias básicas entre estos dos conceptos [tiempo y clima].»

### ¿SOY METEOROSENSIBLE?

«Las personas meteorosensibles son las que tienen una **cierta sensibilidad a los cambios en algunas variables meteorológicas** como la humedad, la temperatura, la presión atmosférica o el viento. Estos cambios pueden dar lugar a la aparición de dolencias físicas y estados psicopatológicos.»

«**Se estima que entre un 30 y un 60 % por ciento de la población es meteorosensible**, algo que afecta especialmente a las **mujeres** (sobre todo durante la menstruación y la menopausia) y a las personas de edad avanzada.»

«Se ha demostrado que las respuestas meteorosensibles o meteorotrópicas, tanto en personas sanas como en personas afectadas por cualquier enfermedad, se pueden observar más frecuentemente **antes de cambios específicos en el tiempo**; en casos extremos, estos **pueden “sentirse” hasta 48 horas antes de que realmente ocurran.**»

«El informe del FBI de 2007 “Crimen en Estados Unidos” también menciona aspectos del tiempo meteorológico como un factor importante en las **tasas de delincuencia.**»

«También hay que hablar de la fehaciente **relación entre la elevada contaminación en las grandes ciudades y el aumento de las enfermedades, no solo respiratorias**, como

la neumonía, sino que está demostrado que la contaminación atmosférica urbana aumenta el riesgo de padecer cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares.»

## CUESTIÓN DE PRESIÓN

«Aunque es difícil establecer un consenso científico, las **variaciones de presión atmosférica** (aumentos o descensos), la humedad relativa o la temperatura podrían influir en la percepción de los síntomas de la artritis [...]. No obstante, los expertos opinan que la temperatura baja y la humedad tienen un efecto (moderado) sobre esa percepción de los síntomas. Esto tiene gran relevancia porque los pacientes con artritis suelen preguntarse si deben **cambiar de lugar de residencia para mejorar, algo que no está totalmente justificado.**»

«En cuanto a las **migrañas**, los cambios en la presión atmosférica podrían inducir o agravar este tipo de trastorno neurológico.»

«Nuestro cuerpo y mente también reacciona a los cambios de la presión atmosférica con la **altitud**, desde el mero hecho de que se taponen nuestros oídos –como ocurre en los aviones– hasta sufrir hipoxia por una **falta de suministro de oxígeno** en nuestros tejidos. A este efecto que genera la altitud en nuestro organismo se le conoce como **mal de altura o de montaña** y puede afectar negativamente al estado de ánimo y aumentar el riesgo de sufrir depresión.»

«Cuando estamos sometidos a una gran presión **en las profundidades del océano**, puede aparecer la enfermedad por descompresión, un trastorno en el cual el nitrógeno, disuelto en la sangre y los tejidos debido a la alta presión, forma burbujas cuando la presión disminuye.»

«En cuanto a nuestra salud mental, se han encontrado vínculos entre la presión barométrica y los ingresos hospitalarios internos por **manías y alteraciones en el estado de ánimo.**»

## SEGÚN SOPLE EL VIENTO...

«**Algunos tipos de viento, debido a la ionización positiva** de las masas de aire que transportan, pueden producir efectos en nuestro cuerpo y agravar ciertos aspectos de la salud mental. Esta ionización, asociada a fenómenos como el **efecto foehn**, produce en ciertas personas agotamiento, cefalea, hiperactividad o falta de coordinación, e incluso puede afectar al **trastorno afectivo estacional y aumentar el riesgo de suicidios.**»

«Las investigaciones revelan que, aunque el exceso de iones positivos en el aire afecta a todas las personas, **una cuarta parte de la humanidad es extraordinariamente sensible a ellos.**»

«A nivel mundial, los trastornos del estado de ánimo como la depresión van en aumento, y solo el 30 % de los casos en todo el mundo reciben la atención adecuada para la depresión. **Más del 75 % de las personas afectadas en los países de ingresos bajos y medios no recibe tratamiento.**»

## CALOR CRIMINAL

«El calor puede producir efectos graves en nuestra salud, y esto se puede manifestar como calambres, agotamiento, insolación o hipertermia. También se produce estrés térmico, deshidratación o un empeoramiento de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales o trastornos electrolíticos.»

«El calor extremo se asocia con una serie de efectos en la salud mental, como la **irritabilidad, la agresividad y cambios en el estado de ánimo**. También puede dar lugar a problemas de memoria, atención, capacidad de reacción y dificultades para dormir, que pueden empeorar ciertas condiciones de salud mental en personas vulnerables.»

«Más de 700.000 **personas se suicidan** cada año, y las cifras pueden incrementarse con un aumento de temperatura por encima de determinados valores.»

«En España, la **Comunidad de Madrid** publicó en el año 2018 un análisis sobre las **olas de calor y el riesgo de la violencia en la pareja**, basado en datos recogidos entre los años 2008 y 2016 en los meses de mayo a septiembre [...]. Los investigadores llegaron a las siguientes conclusiones:

1. El **riesgo de feminicidios** en el marco de pareja **aumentaba en un 40 %** tres días después de la ola de calor.
2. El número de **denuncias policiales** aumentaba un día después de la ola de calor.
3. El número de **llamadas a la línea de ayuda** cinco días después de la ola de calor se incrementaba en un 1,46 % por cada grado de aumento de temperatura.
4. Por cada grado en que la temperatura máxima diaria superaba el umbral de 34 °C, **los feminicidios dentro de la pareja** aumentaban un 28,8 % respecto a la media.
5. Las olas de calor están asociadas con un aumento de la **violencia de pareja**.»

«En este contexto de un mundo más cálido, en el que la temperatura no para de aumentar, las olas de calor serán más extremas, frecuentes, largas y severas en el futuro, y muchas zonas experimentarán valores térmicos insólitos hasta la fecha; **cabe, por lo tanto, preguntarse si la relación entre el calor, la salud física, la salud mental y la criminalidad podría verse todavía más acentuada. Y la respuesta es que sí**, a menos que nos adaptemos rápidamente a estos cambios y logremos mitigarlos.»

## AIRE QUE MATA

«La OMS estima que alrededor del **90 % de las personas del mundo respiran aire contaminado**. En un año, la contaminación del aire es responsable de 4,2 millones de fallecimientos en todo el mundo.»

«Existen diferentes tipos de contaminantes, pero algunos de los más destacados son las **partículas en suspensión o material particulado: PM2.5 y PM10**. Las más pequeñas, las PM2.5, son las más peligrosas, ya que penetran hasta lo más profundo del sistema respiratorio. Las partículas en suspensión son el contaminante atmosférico más perjudicial para la salud humana en Europa.»

«**Los países de rápida industrialización como China e India se encuentran entre los mayores contaminadores**, ya que sus economías y poblaciones están creciendo rápidamente, pero sin las regulaciones e innovación tecnológica necesarias para limitar la contaminación del aire. A estos se les unen —según el ranking de países más contaminados en el año 2020 por partículas PM2.5— **Bangladés, Pakistán, Mongolia o Afganistán.**»

«En concreto, alrededor de **74 millones de vidas podrían salvarse este siglo si los humanos redujésemos las emisiones de gases de efecto invernadero** a cero para el año 2050, en comparación con un escenario en el que la Tierra experimentase un catastrófico calentamiento de 4 °C para finales de siglo.»

«Durante la última década, los investigadores han descubierto que los altos niveles de contaminación del aire **pueden dañar las capacidades cognitivas de los niños**, aumentar el riesgo de deterioro cognitivo en los adultos, producir más agresividad y posiblemente incluso contribuir a la depresión.»

## ENERGÍA SOLAR

«La vitamina D se conoce también como “la vitamina del sol”, porque nuestro cuerpo la produce usando los rayos UV de la luz solar, además de producirla a través de la alimentación. **La exposición a la luz solar representa más del 90 % de las necesidades de vitamina D** de la mayoría de las personas.»

«La radiación ultravioleta en exceso es perjudicial para nuestro cuerpo. Dentro de esta radiación, hay varios tipos de rayos en función de la energía que contienen y sus efectos en la materia biológica: UVA, UVB y UVC. Podemos decir que **los rayos de tipo C son más energéticos y dañinos, y los de tipo A son menos energéticos y menos perjudiciales.**»

«La luz solar puede proporcionar un **efecto protector** significativo para la osteoporosis, las enfermedades cardiovasculares, respiratorias, inflamatorias y la diabetes.»

«**La serotonina regula las emociones, el sueño, el apetito, el ritmo cardíaco, la temperatura corporal o el apetito sexual.** Cuando su concentración disminuye, pueden producirse alteraciones en el ánimo, dificultad para dormir, ansiedad o incluso depresión, trastorno obsesivo compulsivo o exceso de ira. Hay ciertos aspectos que influyen en la presencia y producción de la serotonina y la melatonina, y uno de ellos es la exposición a la luz solar.»

## EL ¿PODEROSO? INFLUJO DE LA LUNA

«No hay evidencias concluyentes que demuestren que existe una relación entre el ciclo lunar y el **ciclo menstrual**. Algunos estudios apoyan esta posible relación, sobre todo que existiera en el pasado, y otros la descartan por completo.»

«La gran mayoría de los estudios científicos afirman no **encontrar ningún tipo de relación entre las fases lunares y un aumento en la frecuencia de los partos**. Sin embargo, la creencia de que es más probable que un nacimiento se produzca cerca de la luna llena sigue muy arraigada en nuestra sociedad.»

«Diferentes estudios en personas tratadas en varias salas de urgencias psiquiátricas **no encontraron ninguna evidencia de que nuestro satélite pueda influir en el bienestar mental**. Eso sí: determinados trastornos, como el trastorno bipolar de ciclo rápido, podrían verse afectados por alteraciones en el sueño.»

## EL CLIMA DEL FUTURO

«El cambio climático **no es solo un problema para las generaciones futuras: ya está ocurriendo**. Este exacerba algunas amenazas para la salud y crea nuevos desafíos de salud pública. Por ello es crucial tomar acciones de mitigación y adaptación.»

«El cambio climático afecta a la salud mental con **ecoansiedad y solastalgia**, dos formas de angustia y estrés existencial causadas por el cambio ambiental.»

«Se ha demostrado que el cambio climático desempeña un papel fundamental en el establecimiento y **expansión de las enfermedades zoonóticas**, que son enfermedades o infecciones causadas por virus, bacterias, parásitos, hongos o priones, y que pueden transmitirse entre humanos y animales. La **destrucción de los hábitats** de ciertas especies puede dar lugar a una mayor interacción de animales con personas y provocar posibles futuras enfermedades.»

«El cambio en el clima, con aumento de temperaturas y variación en las precipitaciones, puede alterar el hogar de **ciertos mosquitos, transmisores de enfermedades como el dengue, la malaria, la fiebre del Nilo Occidental, el zika o el chikungunya**. Es posible que estas enfermedades puedan aparecer en regiones donde antes no se encontraban y desaparecer de regiones que solían verse afectadas por ellas.»

«Ya se han descubierto **antiguos virus extintos enterrados en el permafrost** que han puesto en jaque a la investigación científica en los últimos años [...]. A pesar de haber estado congelados durante 30.000 años, unas pocas partículas virales que todavía son infecciosas podían ser suficientes, en presencia de un huésped vulnerable, para **revivir estos virus potencialmente patógenos**.»



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

**SALVADOR PULIDO** (Gabinete colaborador)  
T: 647 393 183 / E: [spulido@salvadorpulido.com](mailto:spulido@salvadorpulido.com)

**ERICA ASPAS** (Responsable Comunicación Área de Ensayo)  
T: 689 77 19 80 / E: [easpas@planeta.es](mailto:easpas@planeta.es)