

¡Cómo me da coraje que no disfrutemos el verano de La Paz!



La Paz. Su verano y su malecón. FOTOS: Modesto Peralta Delgado.

Colaboración Especial

Por Rebeca Olachea Pérez

La Paz, Baja California Sur (BCS). Estamos a pocos días de que de inicio una de las cuatro bellas estaciones del año: **el verano**. Se trata de la época más calurosa, con las marcas

térmicas más elevadas. En esta parte del mundo el verano tiene lugar entre junio, julio y agosto. Este año 2017 el verano dará inicio desde el martes 20 de junio hasta el viernes 22 de septiembre. Tres meses es lo que abarca la temporada pero aquí en **La Paz** algunos **paceños** siempre difieren de la duración del mismo; algunos opinan que dura cuatro, cinco o hasta seis meses el calor en la ciudad. La queja todas las temporadas es la misma: “este año va hacer más calor que el pasado”. ¿Será cierto que sufrimos de temperaturas muy altas o solamente nos gusta quejarnos mucho?

También te puede interesar [Mi papá, un hombre común; ¿cómo nació el Día del Padre?](#)

Wikipedia nos ofrece una lista de eventos climáticos extremos ocurridos en **México** después del siglo XIX. Se cree que cada uno de estos datos extremos sea un valor oficialmente medido por instrumentos meteorológicos dentro de los patrones del **Servicio Meteorológico Nacional**. En la lista de “temperaturas más altas” sepa usted que la ciudad de **La Paz** ni siquiera aparece. Es encabezada por **Mexicali** con un récord de temperatura de 55 grados y la finaliza **Ciudad Valles en San Luis Potosí** con 48 grados. En la lista en que sí nos encontramos es en la de “ciudades con menor precipitación” donde tenemos el tercer lugar con 88.7 mm anuales.

*Ciertamente, la relación que existe entre humor y clima es muy cerrada. De cierto modo uno influye directamente en el otro y ha sido motivo de estudio desde siglos atrás. El calor puede tener algunos extraños pero conocidos efectos en nuestro comportamiento. Uno de ellos es la **violencia**, pues según estudios como el trabajo publicado en el año 2013 en *Science*, las temperaturas elevadas aumentan la cantidad de conflictos violentos interpersonales (las típicas peleas entre amigos o familiares). Algo a lo que se une el **psicólogo Juan Carlos Sánchez**, del hospital Morales Meseguer, que añade que es la unión de tres acontecimientos lo que provoca*

cambios en la personalidad: calor en exceso, cambios de residencia y cambios de hábitos durante las vacaciones de verano. "El calor afecta al sueño y los cambios de residencia y hábitos de vida hacen que el descanso disminuya y aparezca como efecto el cansancio, la apatía, el decaimiento, la debilidad, la desmotivación, que día tras día lleva a cambios de humor, al negativismo y a la impaciencia".

Asimismo, la **psicología Gestalt** desde un punto de vista fisiológico, nos dice que el aumento de las temperaturas hace que el organismo se esfuerce en mantener una temperatura agradable en el cuerpo lo que supone cambios en el **sistema nervioso central** aumentando la **ansiedad** y generando **insomnio**; ya que, por encima de los 21 °C de temperatura ambiente, el cuerpo humano tiene dificultades para dormir porque el **metabolismo** se sobreactiva para adaptarse al calor, una activación cerebral que repercute negativamente tanto en el sueño como en la ansiedad. No obstante, esto no es más que un trastorno de tipo adaptativo y pasajero al que el organismo se acomoda con rapidez y los síntomas –que son más intensos al inicio del verano– tienden siempre a remitir aunque el calor aumente. Por lo general, el tiempo de adaptación no supera la semana aunque en individuos insomnes o con predisposición a la ansiedad puede tardar más.



*Otro de los puntos importantes para evitar que las temperaturas asciendan aún más es que debemos evitar ser una ciudad contaminante. El **calentamiento global** nos está afectando. Aunque no hay datos precisos de cuánta contaminación emite la **ciudad de La Paz** es claro que entre más ensuciamos y más basura tiremos más calor sentiremos, mas irritables estaremos y menos disfrutaremos del verano. El calor podrá afectarnos al principio pero el cuerpo se acostumbrará y también nosotros trataremos de no exponernos mucho al sol y dormir en algún lugar fresco. Aunque esto último cada día es más difícil con tanta inseguridad pero hay que buscar la forma de quizás, dormir al aire libre.*

Nosotros tenemos la bendición de tener el mar a corta distancia. **Playas paradisíacas** donde todavía, y esperemos que así continúen, no hay vendedores atosigándote ni lanchas pasándote a metros de distancia a toda velocidad. **El calor** va a llegar cada año. Es de las pocas cosas seguras de la vida.

Aprendamos a disfrutarlo sin quejarnos, sin estresarnos y busquemos la forma de pasarla de lo mejor. Somos una ciudad con muchas ventajas. El calor es sólo clima y no podemos modificarlo, a nuestro humor podemos hacer el esfuerzo de mejorarlo, ¿por qué no? yendo a la playa. Disfrutemos del calor y quejémonos menos. ¡FELIZ VERANO!

