

## Trastorno afectivo estacional: algo más que tristeza invernal

Por Julia Haskins

**E**l invierno puede ser una estación difícil de atravesar. Los días son más cortos y más fríos, y las personas tienden a pasar más tiempo adentro. Es probable que usted abandone las actividades que realiza cuando afuera está cálido y soleado. Si bien muchas personas pierden el ánimo durante los meses más oscuros, algunas padecen un tipo más grave de tristeza invernal que se llama trastorno afectivo estacional.

El trastorno afectivo estacional es un tipo de depresión que llega en la misma época todos los años; en general, comienza en otoño y termina en primavera. El invierno suele ser la estación más dura de atravesar.

No es tanto el clima frío sino la falta de luz lo que hace que el tratamiento del trastorno sea tan difícil, dice Jill RachBeisel, MD, vicepresidente de asuntos clínicos del Departamento de Psiquiatría de la Facultad



de Medicina de la Universidad de Maryland. La cantidad de luz puede afectar sus ciclos de sueño y su estado de ánimo.

“El trastorno afectivo estacional no es algo que se quite con facilidad,” comenta.

Este trastorno afecta mayormente a mujeres, adultos jóvenes y personas que viven en latitudes altas, lejos del ecuador, donde hay menos luz solar.

Las personas que tienen familiares con depresión o que padecieron depresión en algún momento también tienen más probabilidades de sufrirlo.

Pero el trastorno puede afectar a cualquiera, sin importar edad, género, lugar de residencia o genes. Por eso, cuando se acerca el invierno, es importante que reconozca los signos y los síntomas y pida ayuda, si la necesita. Las personas con trastorno afectivo estacional pueden sentirse cansadas, tristes o irritables.

Pueden perder interés en sus actividades favoritas y alejarse de amigos y familiares. El hambre, el aumento de peso y las dificultades para dormir también son frecuentes.

Algunas personas padecen el trastorno en verano, aunque es mucho menos común en esa estación del año. Las personas con trastorno afectivo estacional de verano pueden sentirse ansiosas o enojadas. También pueden bajar de peso, perder el apetito o tener problemas para dormir.

Hay tres tipos principales de tratamiento para el trastorno afectivo estacional, cuenta RachBeisel: fototerapia, psicoterapia y medicación. Es probable que un profesional de la salud mental recomiende uno o varios de estos tratamientos combinados.

La fototerapia consiste en la exposición diaria a la luz brillante que emana un dispositivo durante 15 a 30 minutos. Si usa fototerapia desde el otoño, puede reducir los síntomas del trastorno afectivo estacional o prevenirlo por completo, dice RachBeisel.

Los antidepresivos y la psicoterapia también demostraron ser tratamientos efectivos contra el trastorno. Un terapeuta puede ayudarle a hablar de sus sentimientos de tristeza y desánimo y a encontrar soluciones para mantenerse activo y



>> Para más información, visite [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

conectado con sus personas cercanas cuando está deprimido, dice RachBeisel.

Aunque los científicos no saben cuál es la causa exacta del trastorno afectivo estacional, la luz es parte fundamental del tratamiento.

“Exponerse a la luz tanto como pueda durante sus actividades diarias es verdaderamente importante,” dice RachBeisel.

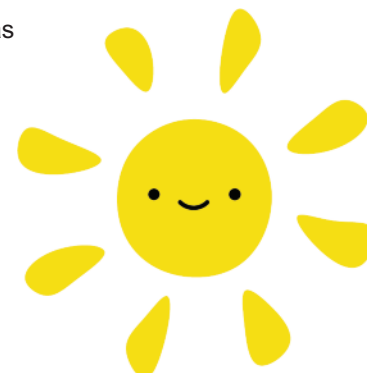
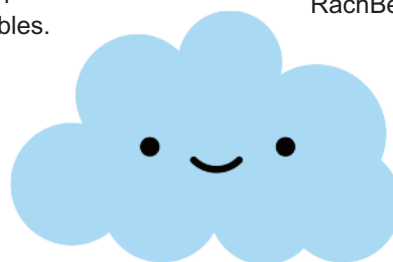
Ella aconseja a las personas con el trastorno a salir tanto como puedan para absorber luz natural. Incluso si hace frío, una caminata breve por el exterior durante su hora de almuerzo puede hacerlo sentir mejor. En casa, acomode sus

muebles o ubíquese de modo tal que pueda recibir luz desde las ventanas, sugiere. Para algunas personas, obtener luz natural es ayuda suficiente de modo que no necesitan fototerapia.

Algunos signos y síntomas del trastorno afectivo estacional pueden parecerse a momentos típicos que se dan al atravesar lo más duro del invierno. Pero si le preocupa que lo suyo sea algo más que tristeza invernal, hable con un profesional de la salud mental acerca de cómo se siente. Algunos problemas mentales pueden empeorar con el trastorno afectivo estacional, dice RachBeisel.

Los síntomas del trastorno generalmente se van con la llegada de la primavera, pero es importante cuidarse mientras duran.

Recuerde que es temporario y que pronto vendrán tiempos mejores.



### Disfrute el invierno un poco más

Incluso si padece el trastorno afectivo estacional, usted puede encontrar formas de atravesar los meses más difíciles y divertirse al hacerlo. Aunque tenga que adaptar algunas actividades al clima invernal, puede disfrutarlas igual. Para hacer la estación más fácil de sobrellevar, pruebe estas ideas para mantenerse activo, saludable y feliz.

- ◆ Cálcese los patines e improvise un baile en una pista de hielo.
- ◆ Invite a sus amigos a una comida a la canasta con alimentos sanos reconfortantes.
- ◆ Abriéguese y haga una caminata rápida por el barrio con un amigo.
- ◆ Practique un poco de yoga.
- ◆ Rodéese de cosas agradables en su casa, pueden ser flores o mantas abrigadas.



Fotos cortesía de iStockphoto: Personas en bosques; Dusanpetkovic; mujer en ventana; Monkeybusinessimages: abrazo; DGLImages; sol y nubes, Gabriel Onat