



¿Te sientes depresivo? Podrías estar sufriendo del Trastorno Afectivo Estacional

Descripción

La llegada del invierno no sólo implica días más fríos, sino también padecer de alteraciones de ánimo relacionadas con la falta de luz de esta época. El Trastorno Afectivo Estacional (TAE) es uno de ellos y se presenta con mayor frecuencia en la llegada de los meses fríos.

Hace pocas semanas se dieron a conocer los resultados de un estudio sobre salud mental del Foro Económico Mundial, posicionando a nuestro país con el peor indicador de Latinoamérica y el segundo a nivel global: el 56% de los chilenos cree que su salud mental ha empeorado con la pandemia. Sin embargo, y con la llegada del invierno, las estimaciones podrán aumentar debido a la mayor incidencia de casos con Trastorno Afectivo Estacional (TAE).

Esta alteración puede ocurrir con la llegada del invierno y aún cuando sus causas no están totalmente claras, una de las más concurrentes es la vulnerabilidad biológica de algunos sujetos a los cambios de luz. El farmacéutico de Farmacias Ahumada, explica que "el nivel reducido de luz en los meses fríos, tanto en tiempo como en intensidad, podrán afectar el ritmo circadiano (o reloj biológico) así como también los niveles de serotonina y melatonina, neurotransmisor y hormona que afectan los estados de ánimo, respectivamente, además de un déficit de vitamina D".

Cambios en el estado de ánimo, deseos de comer, ansiedad, desganado, desconcentración, hipersomnía (dormir mucho) o la incapacidad de disfrutar en el periodo invernal podrán ser algunas de las señales de que se está atravesando por un trastorno como el TAE, añade Molina.

En este sentido, y como lo señala la Clínica Mayo, hay que considerar factores de riesgo que harán a una persona más susceptible de sufrir de TAE, como los antecedentes familiares -que hayan sufrido este desorden o algún tipo de depresión-, tener depresión mayor o trastorno bipolar y vivir lejos del Ecuador. Este trastorno se da con mayor frecuencia en poblaciones que habitan territorios alejados del trópico, confirmando a la luz como uno de los determinantes claves para su aparición, indica la facultativa.

Frecuentemente, este cuadro aparece después de los 20 años, siendo mucho más común en mujeres que en hombres, padeciéndolo entre el 5 y el 7% de la población femenina mundial.

¿Trastorno estacional o depresión?

De acuerdo a especialistas, el diagnóstico entre este trastorno y una depresión se basará en la exclusión, descartando otras formas de depresión que pueden manifestarse también durante el invierno pero que no obedecen, solo y necesariamente, a factores biológicos como en el caso del TAE. Asimismo, hacen hincapié a que este estado de ánimo debe presentarse por más de una semana y durante dos años seguidos en la época invernal, pasándose luego con la llegada de la primavera.

La farmacología señala que es normal sentirse decaído o triste durante algunos días, sobre todo por el momento que estamos pasando. Sin embargo, si estos síntomas se presentan por un tiempo prolongado o existen otros patrones como el consumo excesivo de sustancias o ideas suicidas, es fundamental que se consulte con un especialista. Esto porque según la Encuesta Nacional de Salud (ENS), una de cada cinco personas ha sufrido alguna enfermedad mental durante el último año, representando el 6% de la población nacional, lo que se ha visto acrecentado por la pandemia.

No obstante, también hace hincapié en que este trastorno es transitorio y puede tratarse sin mayores complicaciones para el paciente. Una de las terapias usadas es la fototerapia, que consiste en la exposición a una luz intensa por periodos acotados de tiempo durante las mañanas. Si bien esto se puede realizar en centros médicos, también ayuda exponerse al sol durante 15 a 30 minutos (siempre con fotoprotección) o cerca de una lámpara por hasta 45 minutos. Esta práctica ayuda a la secreción de melatonina como también a regular el ciclo biológico, finaliza.

Categoría

1. Salud Mental

Etiquetas

1. depresión

Fecha de creación

martes, 29 junio, 2021 a las 21:30

Autor

prensa