

Dos siquiатras explican qué es el trastorno estacional

Helhue Sukni culpa al clima de su profundo bajoneo

“No soporto los días nublados en primavera y verano. Me dan rabia y angustia, me dan ganas de quedarme acostada todo el día”, sostiene la abogada.

FANY MAZUELA F.

Estuvo una semana alejada de las redes sociales hasta que Helhue Sukni decidió explicarles a sus seguidores de Instagram (@helhuesukni) lo que le está pasando. “Tengo una angustia terrible... creo que uno de los factores que puede influir en mi estado anímico, que es malo, es el tiempo. No puede ser que en el mes de noviembre recién hace cuatro o cinco días atrás se puso bonito”, planteó la abogada a través de un video que compartió.

“Estoy desesperada por el clima, me resfrié por novena vez este año, me demoro más en vestirme. Te juro que necesito sol”, profundiza en el asunto Helhue, quien cuenta que hace dos semanas que anda profundamente bajoneada.

¿Qué le pasa con los días grises?

“En invierno los asumo, pero no soporto los días nublados en primavera-verano me dan rabia, me enoja, me da una angustia terrible. Revivo con el sol, soy como una lagartija. También tiene que ver con el estrés y el cansancio. Me dan ganas de quedarme acostada todo el día, pero no puedo. Tengo que trabajar”.

¿Y ha ido a terapia?

“No, me da lata. Es para puro gastar plata esa cuestión. Mi neuróloga me receta

pastillas para la angustia”.

La doctora Eugenia Escorza, jefa de salud mental de Clínica Dávila y siquiатra de Dávila Vespucio, confirma que lo que le ocurre a Helhue Sukni tiene asidero científico: “El trastorno afectivo estacional tiene que ver con la cantidad de luz que hay en ciertas estaciones del año. Tiene orígenes biológicos importantes. De hecho, los elementos psicológicos son de menor importancia”.

¿A quiénes afecta, entonces?

“A personas que son más sensibles a los cambios de luz y se asocia a la depresión endógena y al trastorno bipolar. Por lo tanto, los factores más importantes son genéticos. Se presenta comúnmente en adultos jóvenes y tiene mayor prevalencia en mujeres respecto de hombres”.

La siquiатra de Clínica Indisa Maritza Boccia aporta que los síntomas cuando falta la luz solar son “mucho sueño durante el día y mucha disminución de las funciones cognitivas, como la concentración, y apetencia por carbohidratos. Tienen mejor ánimo por la mañana y disminuye hacia la noche”.

¿Tiene tratamiento?

“El tratamiento de primera línea es con terapia fotolumínica. Y también se usan antidepresivos, como la fluoxetina, sertralina y paroxetina”.



La abogada asegura que “necesito sol, soy como una lagartija”.

RICHARD SALGADO