

Salud mental en otoño: cómo enfrentar la tristeza Estacional o falta de energía



Con la llegada del otoño, las bajas temperaturas, los días grises y la menor exposición al sol, el Hospital Regional de Talca (HRT) advierte sobre el impacto silencioso que esta temporada puede tener en la salud mental: el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), e invita a ocupar la red pública de salud dirigida a

esta área.

Este trastorno, muchas veces confundido con un simple “bajón anímico”, puede afectar significativamente la calidad de vida de quienes lo padecen. Así lo explica el Dr. Enzo Obrador, psiquiatra y jefe del Centro de Responsabilidad de Salud Mental del HRT, quien recalca que el TAE

tiene causas biológicas reales y un tratamiento específico.

“No se trata de flojera o desánimo pasajero. La menor luz solar y el clima frío alteran ritmos hormonales y cerebrales, afectando la serotonina y melatonina, lo que puede generar tristeza, cansancio, alteraciones del sueño, del apetito y una sensación de aislamiento”, señala el especialista.

¿Cuándo pedir ayuda?

El Dr. Obrador recomienda prestar especial atención si estos síntomas se prolongan por varias semanas o si afectan el rendimiento en el trabajo, estudios o relaciones personales. El diagnóstico precoz permite acceder a un tratamiento más efectivo y evitar que el cuadro evolucione hacia

una depresión mayor o incluso bipolaridad.

Estrategias y tratamiento

El tratamiento del Trastorno Afectivo Estacional debe ser individualizado y suele incluir una combinación de:

Tratamiento farmacológico: uso de antidepresivos, cuando corresponde.

Fototerapia: exposición a luz artificial con protocolos específicos.

Psicoterapia: principalmente terapia cognitivo-conductual.

Estrategias no farmacológicas: mejorar la calidad del sueño, alimentación (como la dieta mediterránea), actividad física y exposición solar idealmente entre las 11:00 y 15:00 horas.

“Extendemos la invitación a la comunidad a ocupar

efectivamente la red de salud mental pública, que involucra desde atención primaria en consultorios, cecof o COSAM, y la especialidad de psiquiatría en el HRT, en búsqueda de agotar las instancias y consultar precozmente” concluyó el profesional.

Un llamado al autocuidado y a hablar de salud mental

Desde el Hospital Regional de Talca se refuerza el llamado a consultar precozmente ante síntomas de baja emocional sostenida. El TAE puede pasar desapercibido, pero es tratable. “Invitamos a todas las personas a no subestimar estos síntomas. Cuidar la salud mental también es parte de cuidarnos este invierno”, concluyó el Dr. Obrador.