

Durante los meses más fríos del año, muchas personas experimentan decaimiento anímico, fatiga y desmotivación

## Depresión estacional: qué es, cómo detectarla y cuándo pedir ayuda profesional

● La reducción de luz solar y otros factores ambientales pueden desencadenar un trastorno depresivo estacional que afecta cuerpo y mente.

Crónica

periodistas@elpinguino.com

Con la llegada del invierno, algunas personas experimentan cambios en su estado de ánimo, niveles de energía y patrones de sueño. Aunque algunos atribuyen estos síntomas al “cansancio del frío”, en muchos casos se trata de un cuadro más complejo conocido como Trastorno Afectivo Estacional (TAE), una forma de depresión que aparece cíclicamente durante los meses más oscuros del año.

“El TAE se manifiesta de manera recurrente entre el otoño y el invierno, disminuyendo en primavera y verano. Su principal diferencia con otros cuadros depresivos es precisamente su carácter estacional y su estrecha relación con factores ambientales, como la reducción de

la luz solar”, explica Gerardo Riffo, director de la carrera de Psicología de Universidad de Las Américas.

Entre los síntomas más comunes se encuentran el bajo estado de ánimo, la fatiga persistente, somnolencia diurna, problemas de concentración y una tendencia al aislamiento social. Riffo destaca que, a diferencia de otros cuadros depresivos, las personas con TAE suelen presentar un aumento del apetito, lo que también puede tener implicancias metabólicas.

Desde el punto de vista biológico, el especialista señala que la disminución de la exposición solar afecta la producción de serotonina, melatonina y vitamina D, tres componentes fundamentales en la regulación del estado de ánimo y del sueño. “Además, hay evidencia de una predisposición genética que, junto

con el estilo de vida que tenga la persona, aumenta el riesgo de desarrollar este trastorno”, agrega.

El TAE se presenta con mayor frecuencia en mujeres, con una proporción de hasta 6:1 respecto de los hombres, y es más común en individuos jóvenes, especialmente entre los 16 y 30 años. Quienes han tenido antecedentes de trastornos afectivos, también forman parte de este grupo.

Los efectos de esta condición pueden impactar significativamente en la rutina diaria, el desempeño académico o laboral y las relaciones interpersonales. “La fatiga, desmotivación y la dificultad para concentrarse, hacen que las actividades cotidianas se realicen con menor eficacia, lo que a su vez puede generar frustración y aislamiento”, comenta el académico de UDLA.

En cuanto al tratamiento, el psicólogo sostiene que la combinación de psicoterapia cognitivo-conductual junto con un proceso de cuidado farmacológico ha demostrado ser lo más efectivo. También destaca el uso creciente de fototerapia-exposición a luz brillante para compensar la falta de luz natural- como una alternativa que ha comenzado a implementarse en diversos centros médicos del país.

Además, la prevención y el manejo del TAE se fortalece a través de hábitos saludables. “La exposición diaria a la luz natural, el ejercicio regular y una alimentación rica en omega-3, vitamina D y triptófano, contribuyen significativamente al bienestar emocional durante esta época del año”, sostiene.

Por último, el experto llama a no minimizar



Gerardo Riffo, director de la carrera de Psicología de Universidad de Las Américas.

los síntomas ni normalizar el malestar: “Si notas un decaimiento anímico sostenido en esta temporada, no lo atribuyas sólo al clima. Es fundamental buscar

ayuda profesional, porque un diagnóstico oportuno y un tratamiento adecuado no sólo alivian los síntomas, sino que también previenen recaídas futuras”.