

Fecha: 23-09-2024

Fuente: La Hora

Título: **Depresión estacional: ¿Cómo impacta la llegada de la primavera en nuestro ánimo?**

Visitas: 333.044

VPE: 241.297

Favorabilidad:  No DefinidaLink: <https://lahora.cl/estilo-de-vida/2024/09/23/depresion-estacional-como-impacta-la-llegada-de-la-primavera-en-nuestro-animo/>

Para enfrentar este cuadro, lo más aconsejable, según los expertos, es implementar o intensificar las rutinas deportivas, lo que incrementa las endorfinas que actúan como antidepresivos naturales, y qué síntomas son preocupantes? <p> La llegada de la primavera no sólo genera cambios en el clima, sino también en el comportamiento y los sentimientos de las personas.

Algunos se sienten más alegres al tener días más luminosos y cálidos, mientras que otros viven lo contrario, presentando sensaciones de tristeza, desmotivación y falta de energía. <p> Esto, los especialistas lo describen como un trastorno del estado de ánimo o depresión estacional, que se puede gatillar por los cambios de estación y modificaciones en la luz solar que recibimos. "Las variaciones en la luz pueden producir impacto en algunos individuos, que son más fotosensibles, y que perciben un desajuste en su estado de ánimo", dice Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U.

**Bernardo OHiggins (UBO).** <p> Si bien las personas en general suelen disminuir su ánimo cuando el clima es invernal u otoñal, la académica universitaria afirma que en primavera es posible visualizar un aumento de la tasa de suicidios, lo que se explica porque un grupo más reducido de la población puede verse mayormente afectado debido al incremento de la luminosidad o bien, se les intensifican sentimientos depresivos previos. <p> La venta de entradas se encuentra disponible a través de PuntoTicket. <p> ¿ Pero a qué síntomas debemos estar atentos? Tartakowsky comenta que las alarmas se deben prender cuando a este estado de baja del ánimo se acompañan otros síntomas depresivos, tales como dificultades en el ciclo sueño-vigilia (insomnio o hipersomnía), inapetencia o exceso de la misma, incremento o reducción del peso correspondiente, aislamiento y sentimientos de inutilidad o vacío. <p> "Si la persona tiene ideas de muerte o intentos suicidas, o no tiene la energía suficiente para hacer las actividades que solía realizar, lo recomendable es consultar prontamente, más aún si ello se presenta en niños, niñas o adolescentes.

Siempre es mejor prevenir que curar", señala la especialista de la **UBO**. <p> Para anticiparse a estos cuadros, lo más aconsejable según los expertos es implementar o intensificar las rutinas deportivas, lo que incrementa las endorfinas que actúan como antidepresivos naturales.

Otra medida altamente beneficiosa es que la familia o los amigos se mantengan atentos frente a cualquier cambio drástico de ánimo o el aislamiento que puede sufrir una persona, y que con el tiempo se puede transformar en una conducta permanente y preocupante. <p> Si con estas medidas no se logra restablecer el ánimo, la directora de la Escuela de Psicología de la **UBO** dice que lo primordial es consultar a un profesional de la salud mental, puesto que en estos casos tanto las terapias psicológicas como la fototerapia son herramientas que contribuyen a estabilizar a quienes padecen de estos síntomas. <p> "También se debe poner el foco si la persona comienza a abandonar actividades que le causaban alegría o se siente incapaz de trabajar dentro o fuera de casa, entre otras situaciones similares. La ayuda de un especialista en estas situaciones es fundamental", plantea Tartakowsky, quien advierte que en circunstancias o hechos más extremos se hace necesaria la orientación de un psiquiatra. <p>

