



Invierno y salud mental: cómo el Trastorno Afectivo Estacional puede impactar el bienestar y la productividad

Con la llegada del invierno y la disminución de la luz natural, es frecuente que algunas personas experimenten cambios en el estado de ánimo, la energía y los hábitos cotidianos. Si bien estas variaciones pueden ser esperables en esta época del año, especialistas advierten que en ciertos casos pueden corresponder a un trastorno depresivo con patrón estacional, condición descrita en la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE.

Este cuadro se caracteriza por la aparición recurrente de episodios depresivos en períodos específicos del año, habitualmente durante otoño e invierno, con mejoría en estaciones más luminosas. Para su reconocimiento clínico, estos episodios deben generar un deterioro significativo en el funcionamiento personal, social o laboral, diferenciándose de las fluctuaciones leves del ánimo propias de la estacionalidad.

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran el ánimo bajo

persistente, disminución de energía o fatiga, alteraciones del sueño (insomnio o hipersomnia), cambios en el apetito, dificultades de concentración, pérdida de interés o motivación e irritabilidad.

Este escenario también se relaciona con otras problemáticas de bienestar que afectan a los trabajadores. De acuerdo con el Estudio de Hábitos Saludables de Mutua de Seguridad, un 60% de los trabajadores declara dormir menos de siete horas diarias y un 44% reconoce sentirse agobiado o bajo tensión, factores que pueden intensificarse durante los meses de invierno y afectar el descanso, la concentración y el estado de ánimo.

“Durante el invierno disminuye la exposición a la luz natural y eso puede generar alteraciones en procesos biológicos relacionados con el sueño, la energía y la regulación emocional. Esto impacta directamente en el bienestar y en la forma en que las personas enfrentan sus rutinas diarias”, explica Carmen Archilla, directora de Medicina de la Mutua de Seguridad.

La especialista agrega que factores como el sedentarismo, el aislamiento social y el aumento del tiempo en espacios cerrados también pueden influir negativamente en la salud mental durante esta época del año, afectando incluso el desempeño laboral y la productividad.

“Muchas veces estos cambios se normalizan como parte del invierno, pero cuando comienzan a interferir en la vida diaria, las relaciones personales o el rendimiento habitual, es importante prestar atención y buscar apoyo oportunamente”, señala Archilla.

Asimismo, especialistas recomiendan buscar apoyo profesional cuando los síntomas se intensifican, persisten en el tiempo o comienzan a afectar significativamente la vida personal, social o laboral.

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental en invierno:

- Mantener rutinas regulares: horarios estables de sueño y alimentación
- Favorecer la exposición a luz

natural: especialmente en horas de la mañana

- Realizar actividad física regular
- Fortalecer redes de apoyo y contacto social
- Evitar el aislamiento prolongado
- Consultar oportunamente ante síntomas persistentes o deterioro funcional

Para más información, consejos y recursos sobre salud mental, visita www.mutual.cl.

La menor exposición a la luz natural, el frío y el aumento del tiempo en espacios cerrados pueden afectar el estado de ánimo, la energía y la capacidad de concentración.