

Hospital Regional «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 significativa-

mente 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 tris-

teza, 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 farma-

cológicas: 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, cecosf 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.

