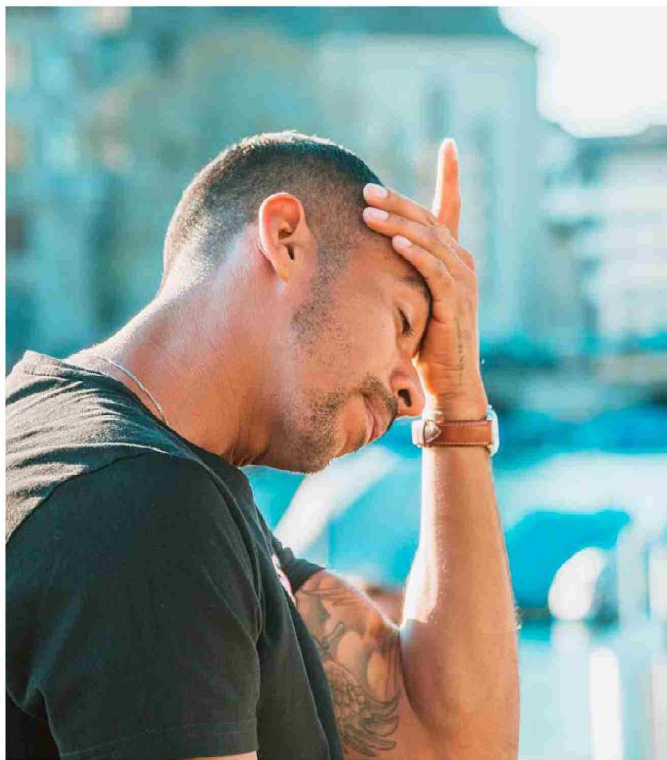


Trastorno Afectivo Estacional: Cómo el cambio de estaciones puede afectar nuestro estado de ánimo



La primavera no es siempre sinónimo de sol radiante o árboles en flor. Transitar de una estación del año a otra no es agradable para muchas personas; es más, puede impactar significativamente su bienestar y estado anímico.

La Depresión Estacional o Trastorno Afectivo Estacional, corresponde a un tipo de depresión que se relaciona directamente con los cambios de estación y que generalmente tiende a iniciar y finalizar en la misma época del año.

Este estado de salud es conocido como el Trastorno Afectivo Estacional, que se estima sufre entre el 1% y el 10% de la población a nivel internacional. Está asociado a sensaciones de tristeza, falta de energía y motivación producto de los cambios de estación. Aun cuando se desconoce la causa específica de este trastorno afectivo, diversos estudios apuntan a

una multicausalidad de factores que intervendrían directa o indirectamente en la manifestación de sus síntomas.

Una de las razones que podría explicar una prevalencia de este tipo de trastornos se asocia a la alteración de nuestro ritmo circadiano o "Reloj Biológico". Esto, ya que los cambios estacionales conllevan

períodos de transición y ajuste que no solo debemos internalizar en nuestras rutinas laborales o sociales, sino también, en nuestros hábitos. En este sentido, la variación de luz solar, así como también los cambios de hora, podrían

generar fluctuaciones a nivel neuroquímico, explica la psicóloga Rocío Amaya, especialista de Mutua de Seguridad

Otro factor que podría estar involucrado en la relación entre este tipo de trastornos y los cambios estacionales, se asocia a la mayor

continúa



Fecha: 05-10-2023
Medio: El Rancagüino
Supl.: El Rancagüino
Tipo: Noticia general

Pág.: 23
Cm2: 414,7
VPE: \$ 656.411

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Trastorno Afectivo Estacional: Cómo el cambio de estaciones puede afectar nuestro estado de ánimo

exposición a situaciones sociales, tales como las fiestas patrias o de fines de año en las cuales las personas tienden a conectar con procesos de inicio y términos de etapas o aniversarios de hitos relevantes en la vida que, muchas veces, pueden reactivar duelos pasados o ansiedad futura generando una suerte de "desconexión emocional" al no ser capaces de involucrarse festivamente en las actividades sociales y de percibir dichos espacios de celebración, como imposición de expectativas emocionales con las cuales no lograrían sintonizar, agudizando aún más la sensación de retraimiento y melancolía.

"Los cambios estacionales conllevan períodos de transición y ajuste que no solo debemos internalizar en nuestras rutinas laborales o sociales, sino también, en nuestros hábitos.

En este sentido, la variación de luz solar, así como también los cambios de hora, podrían generar

fluctuaciones a nivel neuroquímico", explica Amaya.

Si bien las personas que tienen mayor posibilidad de desencadenar TAE son mujeres y adultos jóvenes con una mayor frecuencia entre 18 a 30 años, es importante considerar que este trastorno puede presentarse en otros segmentos. También pueden verse afectados quienes viven lejos de la línea del Ecuador, porque están expuestos a menos luz solar. Los episodios más severos suelen darse en quienes ya tienen antecedentes de trastorno del ánimo.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS QUE PODEMOS IDENTIFICAR?

Decaimiento durante la mayor parte del día.
Pérdida de interés en las actividades habituales.
Somnolencia e indiferencia.
Dormir más de lo habitual.
Comer más de lo habitual.
Cambios de estado de ánimo, entre otros.

¿CÓMO COMBATIRLO?

Buscar ayuda profesional si corresponde evitando el auto diagnóstico
Buscar tiempo para salir frecuen-

temente.

Sentarse cerca de ventanas para acceder a la luz del sol.

Hacer ejercicio con regularidad.

Comer una dieta balanceada.

Decorar la casa con colores claros.

Planificar con antelación las actividades a desarrollar durante el período de invierno.

Aprender técnicas de relajación.

Activar nuestras redes de apoyo

De todas maneras, siempre será recomendable que consulte a un profesional de salud mental si presenta estos síntomas. 



Las personas que tienen mayor posibilidad de desencadenar TAE son mujeres y adultos jóvenes con una mayor frecuencia entre 18 a 30 años.