



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

El Trastorno Afectivo Estacional (TAE) consiste en la disminución del nivel de energía y el estado de ánimo a medida que se acerca el invierno y las horas de luz se van reduciendo. Estas manifestaciones depresivas, que pueden ser desde leves hasta moderadamente graves, se alivian claramente cuando la primavera regresa y los días vuelven a ser más largos.

Los síntomas del TAE incluyen:

- Tristeza, irritabilidad, desesperanza, autocrítica, baja autoestima, cansancio, baja energía, somnolencia diurna, tendencia a moverse lentamente.
- Dificultad para concentrarse en el trabajo o los estudios y falta de motivación.
- Incapacidad para disfrutar de actividades que normalmente se consideraban agradables y también disminución de las actividades sociales y relaciones interpersonales.
- Necesidad de comer más, y sobre todo carbohidratos y azúcares (con el consiguiente aumento de peso).

Este desorden se diferencia de la depresión en que los síntomas ocurren durante al menos dos años seguidos en invierno y no en otras épocas del año. Puede aparecer por primera vez en la madurez temprana, en la adolescencia e incluso en la niñez. Afecta en mayor grado a las mujeres (cuatro veces más que a los hombres) y también tienen más probabilidades de sufrir este trastorno las personas con familiares que hayan padecido depresión. En algunas ocasiones puede progresar a un síndrome depresivo mayor.

La causa de este tipo de depresión está provocada por la respuesta inadecuada del cerebro ante una disminución de la exposición a la luz natural. Las hormonas que regulan los ciclos de sueño-vigilia y el estado de ánimo (melatonina y serotonina) se ven afectadas por la cantidad de luz solar y al disminuir ésta, provocan el desarreglo. Por eso este trastorno está más extendido en países nórdicos, y nos afecta menos en España, donde las horas de luz no se reducen tanto en invierno, y el sol tiene más oportunidades de lucir y llenarnos con su energía.

No obstante, también en nuestras soleadas tierras hay posibilidades de padecer este tipo de depresión, y en ese caso, hay que ayudar a la persona a solucionar su problema. ¿Cómo?

- Es muy importante que la persona (sobre todo si es un niño o adolescente) no se sienta culpabilizada por estar somnolienta o baja de motivación para realizar sus tareas. El comprender el problema y aceptarlo es el punto de partida hacia la solución.
- En primer lugar, es necesario aumentar la exposición a la luz solar programando paseos, o visitas a la playa, o a un parque, haciendo algún deporte al aire libre o simplemente sentándose en un banquito soleado a leer o a charlar con un amigo.
- La psicoterapia puede ayudar a entender el problema, eliminar los pensamientos negativos y aliviar la sensación de aislamiento y soledad.



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

- En los casos más graves se puede utilizar la fototerapia: se trata de la exposición a la luz emitida por una lámpara especial, que elimina los rayos ultravioleta y otras radiaciones dañinas y proporciona una luz muy potente, parecida a la diurna. En Valencia no es necesario utilizar la luz artificial, porque tenemos suficientes horas de luz natural y es fácil organizarse para poder aprovecharla.

- En último extremo, y para los casos más graves, habría que tomar medicación.

Como en todos los trastornos psicológicos, es conveniente poner remedio a la situación a la menor brevedad con el fin de que el problema no se agrave, y de eliminar el sufrimiento cuanto antes.