



La falta de luz, en algunos casos, llevaría a un trastorno afectivo estacional:

# ¿Qué pueden hacer los “veranistas” para no desanimarse con la llegada del frío?

Aunque es común decaerse con el cambio de estación, es clave mantener las rutinas, hacer ejercicio y conservar las actividades sociales para que el ánimo bajo no se cronifique.

MANUEL HERNÁNDEZ

La lluvia del domingo les recordó a muchos cómo serán los días a partir de ahora: con el otoño, comienzan a bajar las temperaturas y también el ánimo. Cuesta más salir de la cama, estar al aire libre, y pueden aparecer síntomas de tristeza, falta de energía, cambios en el sueño y hasta en el apetito.

María Paz Altuzarra, psicóloga de la Clínica Universidad de los Andes, explica que, “con la llegada del invierno, la luz dura menos tiempo, hace más frío y uno puede tender a dejar de hacer cosas que antes hacía (en el verano)”.

Coincide el psiquiatra de UC Christus, Pablo Toro, quien explica que “esto tiene que ver más bien con el fotoperíodo. Es decir, que disminuyen las horas de luz”. Y agrega que por eso “es más frecuente (que ocurra) en los territorios más alejados del ecuador”.

Nathali Ángel, psiquiatra de Clínica Indisa, afirma que “está confirmado que el clima influye y no es una sensación subjetiva”. Y aclara que “todos podríamos tener variaciones del ánimo en relación con la estación y amanecer un día más bajoneados o con menos energía”.

Sin embargo, enfatiza que “estos bajones no deberían interferir en el funcionamiento habitual de una persona”.

Si este cambio de ánimo afectara el desarrollo de actividades importantes de la semana, como cocinar, o



Durante el otoño pueden presentarse síntomas que incluyen tristeza, falta de energía y mayor apetito, entre otros. Si persisten durante más de dos semanas, hay que consultar para recibir tratamiento. En la foto, la lluvia del domingo en Santiago.

## Terapia lumínica

En casos de trastorno estacional afectivo, se puede recurrir a “luminoterapia”, una terapia con luz artificial para regular el ritmo circadiano y que se realiza en casa. La psiquiatra Nathali Ángel reconoce que “hay hartos estudios que muestran que la luminosidad influye en el ánimo”. Coincide el psiquiatra Pablo Toro: “Esto es cuando los síntomas se complejizan”. Y explica que se trata de “intervenciones con lámparas con luces (...). Puede ser en la mañana y que simulen el amanecer”. Eso sí, es enfático en realizarlo bajo supervisión médica, para evitar consecuencias indeseadas, como padecer insomnio.

abandonar la rutina, “y que se altere gravemente el funcionamiento”, eso implicaría una alerta de un cambio de ánimo significativo: “Si uno siente que el cambio es muy intenso, y dura

varios días, ahí uno debería consultar a un profesional”, detalla Ángel.

Los expertos explican que cuando estos síntomas se mantienen durante más de dos semanas, se requiere

acudir a una consulta para descartar o confirmar un diagnóstico de trastorno afectivo estacional, conocido comúnmente como “depresión estacional”, que ocurre en determinadas épocas del año, como el otoño, y que se agudiza durante el invierno.

Frente a esos casos, enfatiza Ángel, “uno podría pensar que la persona tiene un trastorno del ánimo más recurrente o algo que no es solo pasajero”.

## Menos serotonina

¿Es prevenible? Para evitar que el desánimo se agudice, plantea Altuzarra, “es importante proponerse el

seguir haciendo las actividades que a uno le hacen bien”. La especialista enfatiza que mantener las rutinas es fundamental para evitar que se gatille el trastorno: “Si me hace bien hacer deporte, tengo que hacer deporte independiente de la situación del año. Lo mismo con el salir con mis amigos; en el fondo, tratar de mantener las cosas que uno hace”.

Y agrega que “es importante tratar de aprovechar la luz del día, salir y estar afuera, porque eso nos va a ayudar a manejar el ánimo, no estar todo el día encerrado en la casa”.

Aunque no les ocurre a todas las personas, la especialista detalla que también hay un factor neurobiológico, ya que “al tener menos luz solar se puede alterar la producción de serotonina, que regula el estado de ánimo”. Y agrega que “al haber más oscuridad, hay personas que también pueden tener más producción de melatonina, y eso hace que se esté con más sueño”.

Para que estas sensaciones no se cronifiquen, Sahira Rivera, psicóloga clínica de RedSalud, sugiere “exponernos a la luz solar, porque también se sabe que cuando hace frío disminuye la cantidad de luz y eso provoca una disminución de la vitamina D”. Esta vitamina contribuye a regular el estado de ánimo y el sueño.

Eso sí, reconoce que se requiere un esfuerzo adicional, ya que, por el frío y la falta de sol, “el cuerpo trabaja mucho más para mantener una temperatura cálida, va a consumir más energía, y eso va a hacer que nos sintamos más cansados y va a disminuir la motivación”.

Y concluye que en estas fechas hay que cuidar la alimentación: “Vamos a tener la tendencia a comer más carbohidratos; hay que tener ojo con eso, y llevar un hábito de alimentación con horarios definidos”. Todo esto, para evitar la sensación de cansancio, fatiga y pesadez estomacal que pueda sumar al desánimo.

RUBÉN GARCÍA BLANCO