

Fecha: 22-09-2023

Fuente: 24 Horas

Título: **Depresión estacional: ¿Cómo la primavera puede afectar nuestro estado de ánimo?**

Visitas: 176.305

VPE: 590.622

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.24horas.cl/tendencias/tecnologia-y-ciencias/depresion-estacional-como-la-primavera-puede-afectar-animo>

Predominio de la tristeza, problemas de sueño, sensación de poca energía y cambios en necesidad de ingerir alimentos, son algunos de los síntomas de este cuadro que puede aparecer con los cambios de estación. <p> La llegada de la primavera es, para muchos, el mejor momento del año. El clima mejora, hay más espacios para disfrutar al aire libre y, en definitiva, podemos compartir más.

Sin embargo, para otros puede tener una cara gris y asociarse con profundos problemas en el estado de ánimo. <p> <p> "Se trata de la depresión estacional, que dice relación con problemas de ánimo o motivación en una persona a partir de los cambios de luz. Puede darse como un cuadro independiente o bien de forma simultánea con otros diagnósticos previos, como un trastorno de personalidad", explica Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U.

Bernardo OHiggins (UBO). <p> <p> Respecto a este fenómeno, la experta detalla que lo que ocurre se da a nivel cerebral: "Las alteraciones de la luz modifican las cantidades de melatonina que se producen y esta sustancia química hace que la persona se sienta más somnolienta y con menos energía". <p> <p> "No ocurre en todos, pero sí en una proporción de la población que se ve afectada con la llegada de la primavera o el otoño, es decir, cuando se generan cambios en las horas de luminosidad", afirma. <p> <p> En este sentido, la académica de la **UBO** comenta que están más vulnerables a este cuadro quienes son fotosensibles y, además, como es un tipo de depresión, la padecen con mayor frecuencia niños, adolescentes, mujeres y adultos mayores. <p> <p> En la depresión estacional pueden darse distintos síntomas que son similares a los de una depresión originada por otras causas.

Entre ellos, los más frecuentes son el predominio de la tristeza, los problemas de sueño, la sensación de poca energía, los cambios en necesidad de ingerir alimentos (se come más o menos que lo habitual) "e incluso deseos de muerte o intentos suicidas, lo cual es relevante, ya que actualmente Chile es el cuarto país en América Latina con mayores de tasas de suicidio", puntualiza Tartakowsky. <p> <p> De ahí la relevancia de prevenir esta patología, prestando atención a los estados emocionales de las personas con las cuales convivimos en los diferentes sistemas en que transitamos, ya sea familia, trabajo o estudios, entre otros. "No debemos temer preguntar si observamos cambios de humor. De este modo, podemos hacer que la persona sienta que "tiene una red", que "algo la sostiene". Es mejor que alguien me diga que no quiere hablar, a no preguntar.

Todas las investigaciones dan cuenta de la fragilidad psíquica que marca la era post pandemia, por tanto, la comunicación en todo ámbito es fundamental", advierte la especialista. <p> <p> En cuanto al tratamiento, lo primero es que el cuadro sea diagnosticado por un médico, para evaluar la gravedad y determinar la necesidad de psicofármacos. <p> <p> Asimismo, la psicoterapia es clave para abordar las principales dimensiones que explican la aparición de la sintomatología. "A la vez, debemos estar atentos para distinguir una depresión estacional de situaciones más complejas.

Si existe idea de muerte, o sea, que la persona manifieste que no desea vivir o que tiene ganas de no existir, si se dan cambios repentinos y sin motivo, en que alguien simplemente no quiere levantarse o hacer alguna actividad que antes le producía placer, o si de dan bajas o incrementos abruptos de apetito o peso, son señales de alerta". </p>

Depresión estacional: ¿Cómo la primavera puede afectar nuestro estado de ánimo?

viernes, 22 de septiembre de 2023, Fuente: 24 Horas



Predominio de la tristeza, problema de sueño, sensación de poca energía y cambios en necesidad de ingerir alimentos, son algunos de los síntomas de este cuadro que puede aparecer con los cambios de estación.

La llegada de la primavera es, para muchos, el mejor momento del año. El clima mejora, hay más espacios para disfrutar al aire libre y, en definitiva, podemos compartir más. Sin embargo, para otros puede tener una cara gris y asociarse con profundos problemas en el estado de ánimo.

"Se trata de la depresión estacional, que dice relación con problemas de ánimo o motivación en una persona a partir de los cambios de luz. Puede darse como un cuadro independiente o bien de forma simultánea con otros diagnósticos previos, como un trastorno de personalidad", explica Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo OHiggins (UBO).

Respecto a este fenómeno, la experta detalla que lo que ocurre se da a nivel cerebral: "Las alteraciones de la luz modifican las cantidades de melatonina que se producen y esta sustancia química hace que la persona se sienta más somnolienta y con menos energía".

No ocurre en todos, pero sí en una proporción de la población que se ve afectada con la llegada de la primavera o el otoño, es decir, cuando se generan cambios en las horas de luminosidad", afirma.

En este sentido, la académica de la UBO comenta que están más vulnerables a este cuadro quienes son fotosensibles y, además, como es un tipo de depresión, la padecen con mayor frecuencia niños, adolescentes, mujeres y adultos mayores.

En la depresión estacional pueden darse distintos síntomas que son similares a los de una depresión originada por otras causas. Entre ellos, los más frecuentes son el predominio de la tristeza, los problemas de sueño, la sensación de poca energía, los cambios en necesidad de ingerir alimentos (se come más o menos que lo habitual) "e incluso deseos de muerte o intentos suicidas, lo cual es relevante, ya que actualmente Chile es el cuarto país en América Latina con mayores de tasas de suicidio", puntualiza Tartakowsky.

De ahí la relevancia de prevenir esta patología, prestando atención a los estados emocionales de las personas con las cuales convivimos en los diferentes sistemas en que transitamos, ya sea familia, trabajo o estudios, entre otros. "No debemos temer preguntar si observamos cambios de humor. De este modo, podemos hacer que la persona sienta que "tiene una red", que "algo la sostiene". Es mejor que alguien me diga que no quiere hablar, a no preguntar. Todas las investigaciones dan cuenta de la fragilidad psíquica que marca la era post pandemia, por tanto, la comunicación en todo ámbito es fundamental", advierte la especialista.

En cuanto al tratamiento, lo primero es que el cuadro sea diagnosticado por un médico, para evaluar la gravedad y determinar la necesidad de psicofármacos.

Asimismo, la psicoterapia es clave para abordar las principales dimensiones que explican la aparición de la sintomatología. "A la vez, debemos estar atentos para distinguir una depresión estacional de situaciones más complejas. Si existe idea de muerte, o sea, que la persona manifieste que no desea vivir o que tiene ganas de no existir, si se dan cambios repentinos y sin motivo, en que alguien simplemente no quiere levantarse o hacer alguna actividad que antes le producía placer, o si de dan bajas o incrementos abruptos de apetito o peso, son señales de alerta".