

Fecha: 25-09-2024 Visitas: 876.440 Favorabilidad: ☐ No Definida Fuente: Radio Bio-Bio VPE: 2.936.074

Fuente: Radio Bio-Bio VPE: 2.936.074
Título: Depresión estacional ¿Cómo puede afectar la Primavera el estado anímico de algunas personas?

Link: https://www.biobiochile.cl/noticias/salud-y-bienestar/mente/2024/09/25/depresion-estacional-como-puede-afectar-la-primavera-el-

estado-animico-de-algunas-personas.shtml

La llegada de la primavera no solo trae cambios en el clima, sino que también puede influir en el comportamiento y los sentimientos de las personas. Mientras algunos experimentan mayor alegría con los días más largos y cálidos, otros pueden sentir tristeza, desmotivación y falta de energía.

Este fenómeno es conocido como trastorno afectivo estacional, que puede ser provocado por las variaciones en la cantidad de luz solar que recibimos.
Según Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), "las variaciones en la luz pueden afectar a individuos fotosensibles, generando un desajuste en su estado de ánimo".
Es importante saber que las cuatro estaciones del año podrían provocar una alteración en el estado de ánimo de las personas.

Siguiendo los dichos de la académica, en invierno el incremento de este trastorno lo explicaría la disminución de la cantidad de horas con luz en el día y en verano, por el contrario, sería el aumento de esta misma, lo cual alarga los días y afecta la calidad del sueño.
Aunque comúnmente el ánimo tiende a decaer durante el otoño o el invierno, también se puede desarrollar un trastorno afectivo estacional o depresión estacional, en primavera.

De hecho, la especialista menciona que en esta estación puede observarse un aumento en la tasa de suicidios. El incremento de este puede deberse a diversos factores, algunos de ellos son, la cantidad de luz en primavera aumenta, su cualidad hereditaria, la persona que lo padece presenta otro trastorno como, bipolaridad I o II, déficit de atención, de alimentación o ansiedad.

Además, según la Universidad de Chile, se da "dos o tres veces más en mujeres que en hombres". ¿ Cuándo hay que prestar mayor atención? Es importante estar atentos a ciertos síntomas que acompañan la baja del ánimo.

Tartakowsky señala que se deben encender las alarmas si además de la tristeza se presentan otros síntomas como:
- alteraciones en el sueño (insomnio o hipersomnia)
- cambios en el apetito
- fluctuaciones en el peso
- aislamiento social
- sentimientos de inutilidad o vacío
- También se añaden a la lista los síntomas como, disminución de placer por actividades que antes si lo causaban, episodios de angustias y alteraciones en la libido.
- Por su parte, la académica añade, "Si la persona experimenta ideas de muerte o tiene intentos suicidas, o si carece de energía para realizar actividades cotidianas, es fundamental buscar ayuda profesional. Esto es especialmente importante en niños, niñas y adolescentes.

Siempre es mejor prevenir que lamentar", aconseja la especialista de la UBO.
Prevención y tratamiento Según el National Institute of Mental Health, los tratamientos se dividen en cuatro categorías tales como, la psicoterapia, medicamentos antidepresivos, fototerapia (terapia con luz) y vitamina D, siendo estas últimas más recomendadas para la depresión estacional en invierno, pues se cree

Depresión estacional ¿Cómo puede afectar la Primavera el estado anímico de algunas personas?

millenores, 25 de septimentre de 2024, Fuente: Radio Bio-Bio.





La Seguila de la primisara no solo tras combrez en el clima, citar que terridos puede trificir en el comportamiento y los sentimandes de los persones.

Montes digress importante requirables sopra deges con los das mile larges y sidilas, elem pueden amb maleça, dissembasem y los de emergia. Este hacitoma en cascolió cales trasterios déclara entanciad i que puede em procurado por asi ministram en caritosal de la coda que multimos.

Segan Viniero Tatalonato, disectos de la Escuela de Procesção de la Universidad Benardo Chilgges (ARC), fas variacione en la log pueden alector a individuos feterantifico, game sede un desaguite en pa estado de Ameri.

Es imponente pativir que las crueire estactiones del año positive provincie una elevación en or estado de larient de les paragraes. Siguiente las alcinos de la pubblicada, en invesero el incremento de entendente los implicación la planequación de las contribute el fastas con las en el dels y en entense; por el coloritario, centa el acultamento de sela metera, la cual allego del dise, y ellicito la calidad del cardo cardo.

El insumanto de ante puedo debutar a charació fontara . Algories de altro sen, la contidad de lay en principale semente, és codidad familitate, la persona que la patiene presente alva lixatione como, lapudodad i e li, definid de mombio, de altimetació

Cultida hay our prector mayor intractor?

Ex importante cessi anomas a cleritos sincornes que ecompañan la traja del ácorno. Tentalcountry porteia que se debon encornos las alemas si anomas de la monoja se presentan servo sintenses come.

- Hermitees en el suo/o (reservos e hypersonnia)

culvations as all against

- adarses tools

- sentimentos de instildad o vaçõs

responding a distribution of the distribution of the contraction on the contraction and are sense to a contraction of the contr

First to partie, its establishman adhabe, "to in persona registeration debut de risearch a been transfer subdes, it is i server de revergia para residan automisable condisionar, en fundamental foscour epide partieronal. Billo en expecialmente importamin en infoct, rethin y acceleration, liverigne si i repor preventi que elemental", scorreig six expecialistos de la USO.

Preservión y tetumient

Sugar of Scottmal Institute of Market Health - for maximum as disable on southor satisfaction takes come, to potentiate mediciamentor, entilligenesses, festivariate (see leg) y estimates \$7 , werete enter obvious-mile terrorismistrate pero or dispersion entilligeness or information, pero or community and response of miles on dispersion entilligeness or information pero or dispersion.

Otras resamendaciones para prevent este das de cuadros sun la crácitica requite de ejectado, que autrenta la produción de ariodetima, las pueles artises como arrodepressivos manuelos. Cuadro la nativa del suelho, evitar el caractero de alcohel y oras autoriosas, forminosa, en importanza que las fuerfalares y entigas antele caracte, a podifica comitara el el alverse a arialmento professione de cinar cualde puede evoluciones en seu condeste precepción del contente puede evoluciones en seu condeste precepción que contente puede evoluciones en seu condeste precepción del contente puede evoluciones en seu condeste precepción por contente puede evoluciones en seu condeste precepción por contente puede evoluciones en seu condeste precepción del professione del precepción del professione del precepción del professione del prof

fundamenta partira atenuto il la persona altandoni autoritanno que sateri dictipata a si se spessi traspira de curigir con si responsabilidades foliciarse o aterientosos.

Frishherto, en obsecioryes hais groves, puede per resessals in memorodo de yn polysietis, concluye Tarbitoniniy

que la luz solar ayuda a activar la serotonina en el cerebro y así mejorar el estado de ánimo de la persona.
Otras recomendaciones para prevenir este tipo de cuadros son la práctica regular de ejercicio, que aumenta la producción de endorfinas, las cuales actúan como antidepresivos naturales.
Cuidar la rutina del sueño, evitar el consumo de alcohol y otras sustancias, Asimismo, es importante que los familiares y amigos estén atentos a posibles cambios de ánimo o aislamiento prolongado, los cuales pueden evolucionar en una conducta preocupante.
Si a pesar de estas medidas la persona no mejora, es crucial acudir a un profesional de la salud mental.

Y reiterando lo dicho, es fundamental prestar atención si la persona abandona actividades que antes disfrutaba o si se siente incapaz de cumplir con sus responsabilidades laborales o domésticas. Finalmente, en situaciones más graves, puede ser necesaria la intervención de un psiquiatra, concluye Tartakowsky.