

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. <p> 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. </p> <p> 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”. </p> <p> Es importante saber que las cuatro estaciones del año podrían provocar una alteración en el estado de ánimo de las personas.

Seguendo 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. </p> <p> 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. </p> <p> 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”. </p> <p> ¿Cuándo hay que prestar mayor atención?</p> <p> 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:</p> <p> – alteraciones en el sueño (insomnio o hipersomnia)</p> <p> – cambios en el apetito</p> <p> – fluctuaciones en el peso</p> <p> <p> – aislamiento social</p> <p> – sentimientos de inutilidad o vacío</p> <p> 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. </p> <p> 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**. </p>

<p> Prevención y tratamiento</p> <p> 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 que la luz solar ayuda a activar la serotonina en el cerebro y así mejorar el estado de ánimo de la persona. </p> <p> 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. </p> <p> 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. </p> <p> Finalmente, en situaciones más graves, puede ser necesaria la intervención de un psiquiatra, concluye Tartakowsky. </p>

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

miércoles, 25 de septiembre de 2024, Fuente: Radio Bio-Bio



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. Según 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 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.