

Fecha: 25-09-2024
Fuente: Radioimagina

Visitas: 91.315
VPE: 305.905

Favorabilidad: No Definida

Título: **Depresión estacional: ¿Cómo impacta la llegada de la primavera en nuestro ánimo y qué síntomas son preocupantes?**

Link: <https://www.radioimagina.cl/2024/09/depresion-estacional-como-impacta-la-llegada-de-la-primavera-en-nuestro-animo-y-que-sintomas-son-preocupantes/>

Para enfrentar este cuadro, lo más aconsejable, según los expertos, es implementar rutinas deportivas, lo que incrementa las endorfinas que actúan como antidepresivos naturales. <p> La llegada de la primavera no solo genera cambios en el clima sino que también en el comportamiento y sentimientos de las personas.

Algunas se sienten más alegres al tener días más luminosos y cálidos, mientras que otras viven lo contrario, presentando la sensación de tristeza, desmotivación y falta de energía, lo que se conoce como depresión estacional según los expertos. </p><p> Si bien las personas en general suelen disminuir su ánimo cuando el clima es invernal u otoñal, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins**, señaló que en primavera la tasa de suicidios aumenta.

Según la académica, un grupo reducido de la población puede verse mayormente afectado por la luminosidad o sentimientos depresivos. </p><p> Depresión

estacional: ¿Cómo impacta la llegada de la primavera en nuestro estado de ánimo y qué síntomas son preocupantes?</p><p> La experta advirtió que la alarma se debe encender cuando este estado de ánimo esté acompañado de otros síntomas depresivos como por ejemplo:</p><p> Leer también:</p><p> Dificultades en el ciclo sueño-vigilia. </p><p> Inapetencia o exceso de la misma. </p><p> Incremento o reducción del peso correspondiente</p><p> Aislamiento. </p><p> Sentimiento de inutilidad/vacío. </p><p> «Si la persona tiene ideas o intentos suicidas, o no tiene la energía suficiente para hacer las actividades que solía realizar, lo recomendable es consultar prontamente, más aún si ello se presenta en niños, niñas o adolescentes.

Siempre es mejor prevenir que curar», señala la académica de la **UBO**. </p><p> Para anticiparse a estos cuadros depresivos, los expertos sugieren implementar rutinas deportivas y que las familias y/o amigos estén atentos a los cambios de ánimos (drásticos) o aislamiento, antes de que se vuelva una rutina permanente. </p><p> Si estas medidas no tienen resultados, se recomienda acudir a un profesional de la salud mental: «La ayuda de un especialista es fundamental», cerró Tartakowsky. </p><p> Contenido patrocinado</p>



Error al crear la imagen