

Fecha: 24-09-2024

Fuente: ADN Radio

Título: **Depresión estacional: cómo impacta la llegada de la primavera en nuestro ánimo (y qué síntomas son preocupantes) Síntomas a los que debemos estar atentos**Link: <https://www.adnradio.cl/2024/09/24/depresion-estacional-como-impacta-la-llegada-de-la-primavera-en-nuestro-animo-y-que-sintomas-son-preocupantes/>

Visitas: 504.317

VPE: 1.689.462

Favorabilidad:  No Definida

Expertos entregaron recomendaciones para enfrentar este cuadro. Juan Castillo Getty Images <p> La llegada de la primavera no solo genera cambios en el clima, sino también en el comportamiento y los sentimientos de las personas.

Algunos se sienten más alegres al tener días más luminosos y cálidos, mientras que otros viven lo contrario, presentando sensaciones de tristeza, desmotivación y falta de energía. </p> <p> Para los especialistas, esto responde a un trastorno del estado de ánimo o depresión estacional, que se puede gatillar por los cambios de estación y modificaciones en la luz solar que recibimos. </p> <p> Al respecto, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U.

**Bernardo OHiggins (UBO)**, señaló que “ las variaciones en la luz pueden producir impacto en algunos individuos, que son más fotosensibles, y que perciben un desajuste en su estado de ánimo ”. </p> <p> Si bien las personas suelen disminuir su ánimo cuando el clima es invernal u otoñal, la académica afirma que en primavera es posible visualizar un aumento de la tasa de suicidios, lo que se explica porque un grupo más reducido de la población puede verse mayormente afectado debido al incremento de la luminosidad o bien, se les intensifican sentimientos depresivos previos. </p> <p> Tartakowsky comenta que las alarmas se deben prender cuando a este estado de baja del ánimo se acompañan otros síntomas depresivos, tales como dificultades en el ciclo sueño-vigilia (insomnio o hipersomnia), inapetencia o exceso de la misma, incremento o reducción del peso correspondiente, aislamiento y sentimientos de inutilidad o vacío. </p> <p> “Si la persona tiene ideas de muerte 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”, afirmó la especialista de la **UBO**. </p> <p> Para anticiparse a estos cuadros, lo más aconsejable, según los expertos, es implementar o intensificar las rutinas deportivas, lo que incrementa las endorfinas que actúan como antidepresivos naturales. </p> <p> Otra medida altamente beneficiosa es que la familia o los amigos se mantengan atentos frente a cualquier cambio drástico de ánimo o el aislamiento que puede sufrir una persona, y que con el tiempo se puede transformar en una conducta permanente y preocupante. </p> <p> Si con estas medidas no se logra restablecer el ánimo, la directora de la Escuela de Psicología de la **UBO** dice que lo primordial es consultar a un profesional de la salud mental, puesto que en estos casos tanto las terapias psicológicas como la fototerapia son herramientas que contribuyen a estabilizar a quienes padecen de estos síntomas. </p> <p> “ También se debe poner el foco si la persona comienza a abandonar actividades que le causaban alegría o se siente incapaz de trabajar dentro o fuera de casa, entre otras situaciones similares. La ayuda de un especialista en estas situaciones es fundamental”, cerró Viviana Tartakowsky. </p> <p> ¿ Estás enfrentando una crisis o conoces a alguien en esa situación?</p> <p> No estás solo, y no estás sola. Recuerda que en la prevención del suicidio, el Ministerio de Salud cuenta con el fono \*4141 que funciona de manera gratuita las 24 horas del día. Ahí, atienden psicólogos especializados. </p> <p> La Salud Mental es responsabilidad de todos: Observa, Escucha y Actúa. Revisa información oficial del Minsal en este link. </p>

## Depresión estacional: cómo impacta la llegada de la primavera en nuestro ánimo (y qué síntomas son preocupantes) Síntomas a los que debemos estar atentos

martes, 24 de septiembre de 2024, Fuente: ADN Radio



Experto entregó recomendaciones para enfrentar este cuadro. Juan Castillo Getty Images

La llegada de la primavera no solo genera cambios en el clima, sino también en el comportamiento y los sentimientos de las personas. Algunos se sienten más alegres al tener días más luminosos y cálidos, mientras que otros viven lo contrario, presentando sensaciones de tristeza, desmotivación y falta de energía.

Para los especialistas, esto responde a un trastorno del estado de ánimo o depresión estacional, que se puede gatillar por los cambios de estación y modificaciones en la luz solar que recibimos.

Al respecto, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo OHiggins (UBO), señaló que “ las variaciones en la luz pueden producir impacto en algunos individuos, que son más fotosensibles, y que perciben un desajuste en su estado de ánimo ”.

Si bien las personas suelen disminuir su ánimo cuando el clima es invernal u otoñal, la académica afirma que en primavera es posible visualizar un aumento de la tasa de suicidios, lo que se explica porque un grupo más reducido de la población puede verse mayormente afectado debido al incremento de la luminosidad o bien, se les intensifican sentimientos depresivos previos.

Tartakowsky comenta que las alarmas se deben prender cuando a este estado de baja del ánimo se acompañan otros síntomas depresivos, tales como dificultades en el ciclo sueño-vigilia (insomnio o hipersomnia), inapetencia o exceso de la misma, incremento o reducción del peso correspondiente, aislamiento y sentimientos de inutilidad o vacío.

“ Si la persona tiene ideas de muerte 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”, afirmó la especialista de la UBO.

Para anticiparse a estos cuadros, lo más aconsejable, según los expertos, es implementar o intensificar las rutinas deportivas, lo que incrementa las endorfinas que actúan como antidepresivos naturales.

Otra medida altamente beneficiosa es que la familia o los amigos se mantengan atentos frente a cualquier cambio drástico de ánimo o el aislamiento que puede sufrir una persona, y que con el tiempo se puede transformar en una conducta permanente y preocupante.

Si con estas medidas no se logra restablecer el ánimo, la directora de la Escuela de Psicología de la UBO dice que lo primordial es consultar a un profesional de la salud mental, puesto que en estos casos tanto las terapias psicológicas como la fototerapia son herramientas que contribuyen a estabilizar a quienes padecen de estos síntomas.

“ También se debe poner el foco si la persona comienza a abandonar actividades que le causaban alegría o se siente incapaz de trabajar dentro o fuera de casa, entre otras situaciones similares. La ayuda de un especialista en estas situaciones es fundamental”, cerró Viviana Tartakowsky.

¿ Estás enfrentando una crisis o conoces a alguien en esa situación?</p>

No estás solo, y no estás sola. Recuerda que en la prevención del suicidio, el Ministerio de Salud cuenta con el fono \*4141 que funciona de manera gratuita las 24 horas del día. Ahí, atienden psicólogos especializados.

La Salud Mental es responsabilidad de todos: Observa, Escucha y Actúa. Revisa información oficial del Minsal en este link.