

# Trastorno Afectivo Estacional: la llegada del invierno afecta en nuestro estado de ánimo

Según explica Carolina Villas, psicóloga, el cambio de estación, acompañado de la falta de luz solar y el frío, puede impactar negativamente en nuestro bienestar emocional. Por ello, entrega una serie de recomendaciones para identificar y prevenir esta afección.



Este 21 de junio comenzó oficialmente la época de invierno, un período que llega acompañado de días más fríos y menos horas de luz, lo cual impacta en el estado anímico de las personas. De acuerdo a estudios de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, en torno al 1 y el 10% de la población mundial sufre Trastorno Afectivo Estacional (TAE), una patología asociada a sensaciones de tristeza, desmotivación y falta de energía, entre otros, que ocurre con los cambios de estación.

Según Carolina Villas, "cada ser humano es distinto y percibe los cambios de estación de diferente manera; sin embargo, hay ciertas condiciones generales que te pueden hacer sentir más o menos identificado".

"Existen personas que presentan síntomas de ansiedad, cambios de ánimo, deseos de comer en exceso, incapacidad de disfrutar o cansancio, debido a que sus niveles de melatonina y de serotonina se ven afectados por los cambios en la luz. Esto se llama Trastorno Afectivo Estacional (TAE), es un tipo de depresión relacionado con los cambios de estación, en donde los síntomas generalmente comienzan en otoño e invierno" complementa Carolina Villas.

Las personas que tienen mayor posibilidad de desencadenar TAE son aquellas más sensibles y es más frecuente en personas de 18 a 30 años, aunque se puede desarrollar a cualquier edad. También pueden verse afectados quienes

viven lejos de la línea del Ecuador, porque están expuestos a menos luz solar. Los episodios más severos suelen darse en personas que tienen antecedentes de trastorno del ánimo.

## ¿Cuáles son los síntomas que podemos identificar?

Decaimiento durante la mayor parte del día.  
 Pérdida de interés en las actividades habituales.  
 Somnolencia e indiferencia.  
 Dormir más de lo habitual.  
 Comer más de lo habitual.  
 Cambios de estado de ánimo, entre otros.

## ¿Cómo combatirlo?

Mantener una rutina diaria de actividades.  
 Aprovechar los periodos de luz del día.  
 Hacer ejercicio con regularidad.  
 Alimentación e hidratación.  
 Planificar con antelación las actividades a desarrollar durante el período de invierno.  
 Aprender técnicas de relajación.  
 Mantener contacto con redes de apoyo, familia y amigos.  
 Si tiene dudas de padecer TAE consultar un médico, para recibir un tratamiento.

De todas maneras, siempre será recomendable que consulte a su médico si presenta estos síntomas durante el invierno.

