

Depresión en el frío

10 síntomas del Trastorno Afectivo Estacional de invierno

Qué está detrás del cambio de ánimo que tenemos en medio de esta estación del año. Expertos en salud mental entregan detalles sobre este trastorno y cómo tratarlo a tiempo.

Francisco Corvalán

Frío, oscuridad y el ánimo en declive. La llegada del invierno no solo marca la caída de los termómetros en el país, sino que también realza el inicio de una afección de salud mental que ronda entre nosotros, y que es más común de lo que se cree.

El Trastorno Afectivo Estacional (TAE), también llamado como depresión invernal, opera principalmente en zonas donde las bajas temperaturas aparecen, y donde también se reducen las horas de luz de día y las actividades al aire libre se ven limitadas a causa del paso de esta estación. Pero, ¿en qué consiste esto y quiénes son los que principalmente están expuestos a padecerlo? ¿Cómo evitarlo o tratar este tipo de trastorno?

Según explica el Dr. Felipe Silva, psiquia-

tra de la Clínica UC-Christus, esta afección corresponde a un subtipo de los trastornos del ánimo, que puede ocurrir tanto en personas que tienen depresiones, como también en personas que tienen otras enfermedades menos comunes como el trastorno afectivo bipolar. "En el fondo, son personas que tienen episodios del ánimo depresivos que se llaman en forma recurrente en cierta estación del año".

Durante esos episodios estacionales las personas podrían tener algunos síntomas como el ánimo triste o bajo de forma persistente, pérdida de la capacidad de disfrutar con las cosas que antes le gustaban; fatiga; sensación de menor motivación, entre otras. También suelen aparecer algunos síntomas físicos, tales como sensación de pesadez en las extremidades, y también un aumento del sueño -

llamado hipersomnía -.

"Por ejemplo, alguien podría sentir fatiga y cansancio a pesar de haber dormido ocho o nueve horas. También puede ocurrir un aumento del apetito, ansiedad por algunos alimentos ricos en calorías, y todos esos síntomas suelen presentarse durante estos periodos invernales", añade el especialista.

La psicóloga y jefa del equipo de Salud Mental Clínica Bupa Santiago, Ester Laherrán, complementa además que esta depresión estacional se presenta también con sentimientos de "tristeza persistente, desesperanza y sentimientos de inutilidad, lo que afecta a un 92% de quienes tienen depresión estacional".

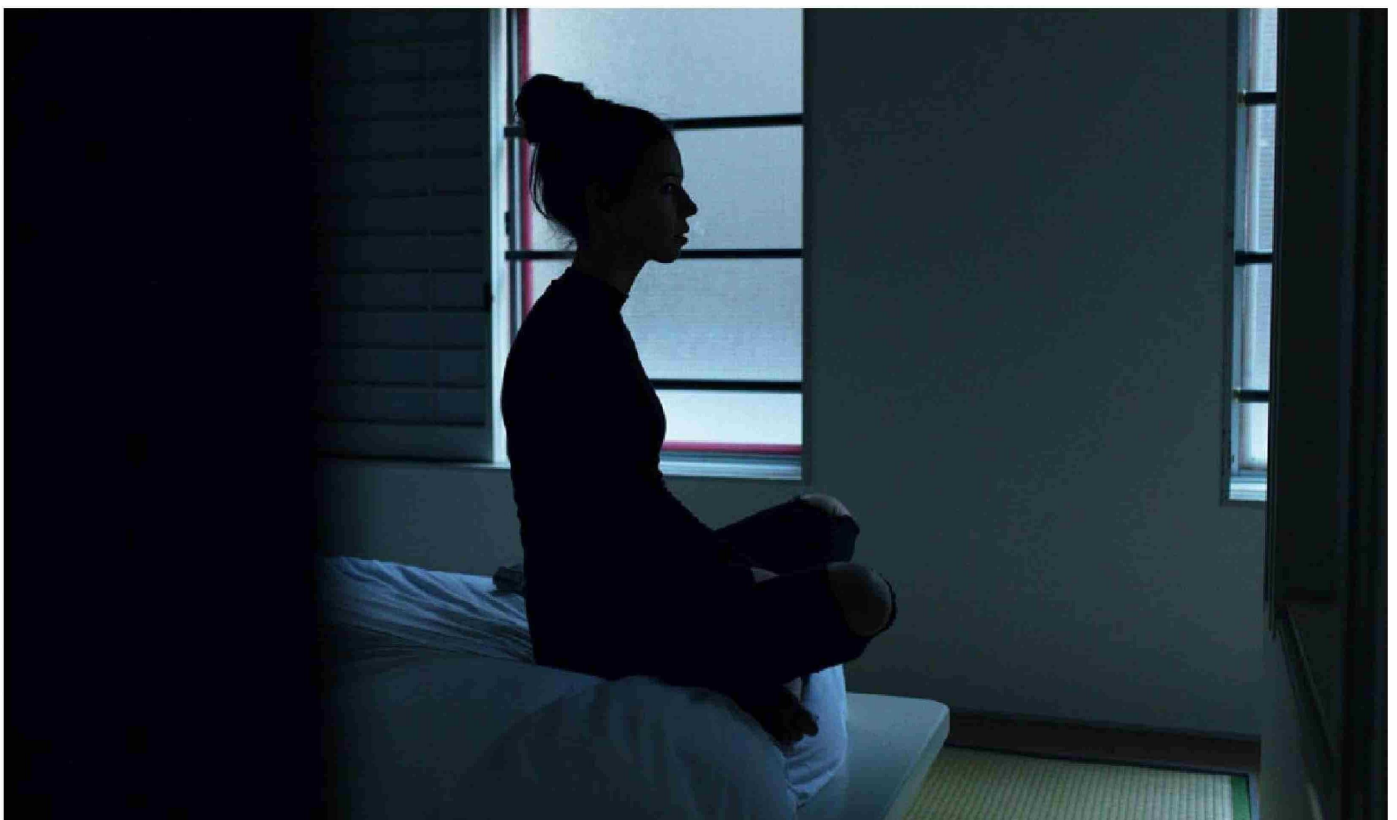
También, según continúa la psicóloga, esto puede desencadenar que los pacientes pierdan el interés en actividades que previamente

disfrutaban, además de aislamiento social, aumento de irritabilidad, problemas de concentración y en la toma de decisiones, "algo que afecta a un 60% de los pacientes con TAE".

Son síntomas que se pueden asemejar a una depresión, remarca también la psicóloga de la Clínica Mutual de Seguridad, Carolina Villas. "Entonces empiezan a tener también hábitos depresivos, que si hace más frío, está más oscuro, las personas optan por no levantarse, no abrir la ventana, no bañarse. Son rutinas depresivas", expresa la profesional.

¿Quiénes son más susceptibles a presentar síntomas de esta depresión invernal? Silva agrega que, según los últimos datos que se manejan sobre el TAE, esto "tiende a afectar

SIGUE ►►



► Durante esos episodios estacionales las personas pueden tener algunos síntomas como el ánimo triste y pérdida de la capacidad de disfrutar con cosas que antes le gustaban.

SIGUE ►►

ocho de cada diez veces a mujeres, parece ser muy preferente con el sexo femenino, y dentro de eso afecta a mujeres en edad fértil". También puede afectar a personas en edad infantil, adolescente, o a adultos mayores, pero el psiquiatra remarca que este trastorno suele aparecer con mayor frecuencia en mujeres que tienen su ciclo hormonal activo.

También, las tasas de incidencia de este trastorno suelen ser más altas en zonas geográficas más cercanas hacia los polos. "Nuestro país, sobre todo en las zonas al extremo sur, también tiene esas características. Si uno hiciera estudios, por ejemplo, en las regiones de Aysén y Magallanes muy probablemente tendrían una prevalencia, una frecuencia un poco más aumentada", enfatiza.

No solo tendría que ver con los factores externos, ligados a la estación invernal. Según agrega el especialista, se cree que también existen factores genéticos que inciden en la aparición de este trastorno. Por ejemplo, dice Silva, "hay familias donde muchos miembros tienen depresión y esas personas están más expuestas. O sea, se pensaría que hay algo genético vinculado, pero también parece estar asociado a la exposición a la luz ambiental".

Esto último tiene que ver con el efecto de la luz brillante sobre nuestro ritmo biológico, el ritmo circadiano. Es decir, el "reloj interno" que regula el ciclo de sueño-vigilia, la

temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura, entre otros, tiende a estar un poco más alto en el horario diurno y bastante más bajo en el horario nocturno. "Y si ese reloj está sincronizado en temporadas del año donde el estímulo lumínico es más bajo, su cerebro se desregula y cae en estos estados depresivos. Esa sería la teoría más actual", postula Silva al respecto.

Pero, ¿este tipo de trastorno puede desencadenar casos más graves como tendencias suicidas? Si bien existe un factor estacional que es relevante, Silva remarca que esto no es propio de otras afecciones que pueden desencadenar tendencias suicidas. Se sabe que con el inicio de la primavera, las tasas de suicidio suelen incrementar. A eso le llaman el "septiembre gris".

"Lo que se piensa es que muchas de estas personas que tienen trastorno del ánimo, en el periodo donde los días empiezan a ser más más brillantes y más largos, tendrían una especie de descompensación en la otra dirección. Entonces estos pacientes podrían ponerse un poco más acelerados, que a veces viene de la mano con un desesperado rabioso con un grupo de síntomas que llamamos síntomas mixtos. Cuando ocurre ese fenómeno, efectivamente podría aumentar la presencia de ideas suicidas y eso podría tener impacto al final en la cantidad de suicidios", explica.

Y en realidad es que en nuestro país, efectivamente en las épocas de primavera se ve un aumento importante en los suicidios. Al respecto, Silva detalla que si bien se puede pensar que esto tiene alguna relación con este factor estacional, no es el mismo fenómeno. Esto estaría más ligado a pacientes que tienen antecedentes de trastorno bipolar y no por los efectos relacionados al invierno.

Volviendo al Trastorno Afectivo Estacional, ¿cómo es posible tratarlo si ya está diagnosticado? Si un paciente que sabe que tiene un cuadro ansioso o un cuadro depresivo nota que hay una fluctuación entre las estaciones del año, debería reportárselo a su médico para que pueda integrar eso en la toma decisiva, antes que todo.

Ahora, ante las personas que tienen diagnosticado este TAE existen dos tratamientos principales: uno es farmacológico y el otro está relacionado con el estilo de vida. El primero apunta a la administración de antidepresivos, tales como fluoxetina, sertralina o bupropión. "Pero quizás el tratamiento más emblemático es la luminoterapia", adelanta el médico.

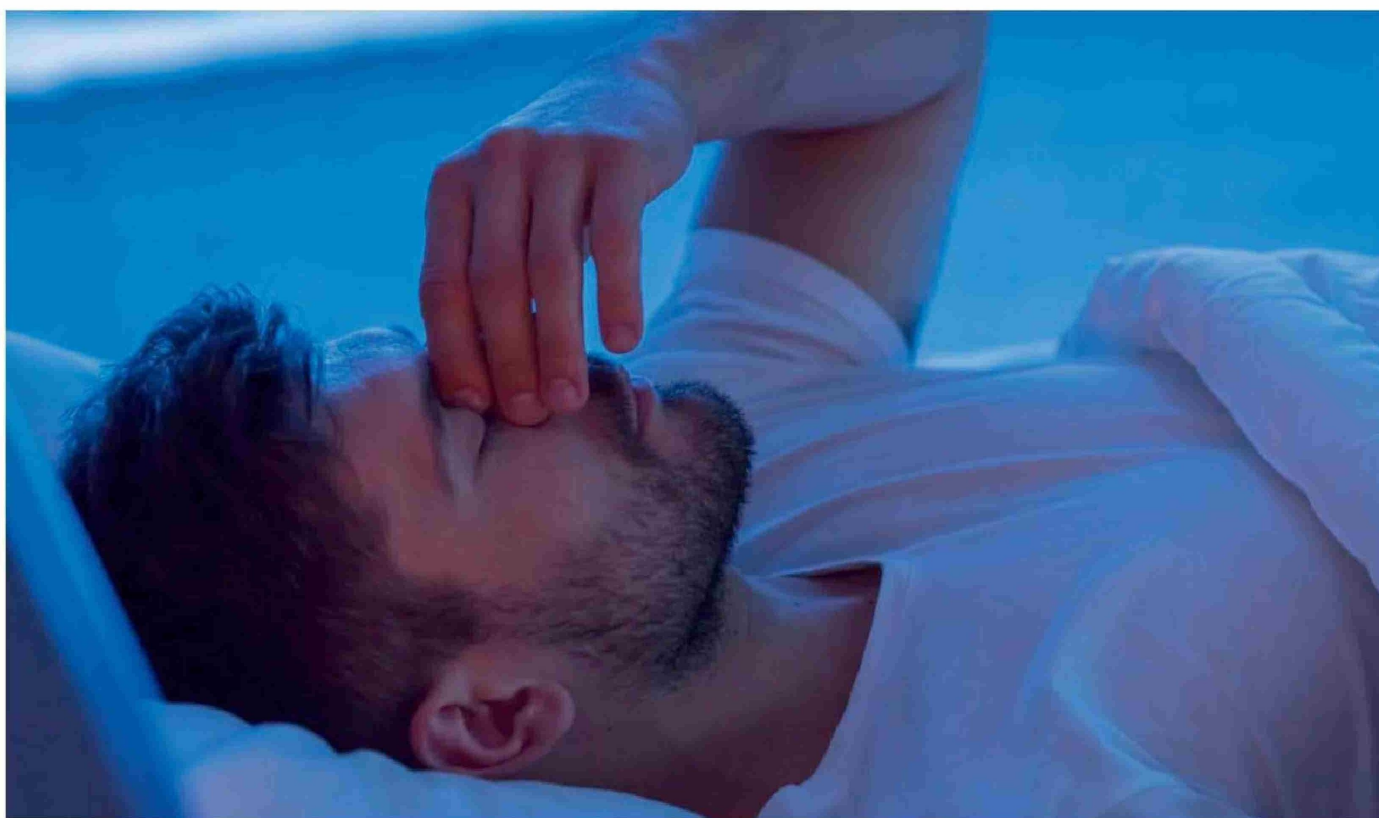
Esto consiste en administrar dosis de luz brillante para "volver a sincronizar al reloj biológico" del paciente. Tiene algunas especificaciones técnicas, como que debe ser luz blanca de 10.000 lux, habitualmente en las mañanas por aproximadamente media hora. "Entonces, los pacientes que tienen esta con-

dición utilizan estos tratamientos ellos mismos en sus casas, y eso les ayuda a ir regulando su reloj biológico, que a su vez regula el estado del ánimo", concluye Silva.

Por otro lado, Laherrán añade que la terapia cognitivo-conductual también ha mostrado eficacia para combatir el TAE, mientras que algunos estudios han demostrado que la psicoterapia humanista puede ayudar a abordar los problemas emocionales subyacentes.

"La actividad física y el mantener una rutina diaria pueden mejorar el estado de ánimo y disminuir los síntomas depresivos. La consistencia en las actividades diarias puede mitigar la sensación de caos asociada con TAE. Así también, una dieta rica en frutas, verduras, proteínas y granos enteros puede mejorar el bienestar general y combatir los antojos de carbohidratos, mientras que pasar más tiempo al aire libre y maximizar la exposición a la luz natural, puede ser beneficioso para quienes padecen de depresión estacional", destaca la psicóloga.

Por último, el apoyo social es muy importante, específica la profesional de la Salud mental. Mantener conexiones con amigos y familiares, así como participar de actividades sociales, puede ayudar a reducir el aislamiento y a mejorar el estado de ánimo. "La importancia del apoyo social está bien documentada en la literatura sobre salud mental", cierra. ●



► Las tasas de incidencia de este trastorno suelen ser más altas en zonas geográficas más cercanas hacia los polos.