



EN PRIMAVERA Y VERANO TIENE OTRAS CARACTERÍSTICAS QUE EN INVIERNO:

Las señales que alertan de una posible depresión estacional

Entre las más importantes está el desgano generalizado, trastornos en el sueño y en la alimentación, así como la incapacidad de disfrutar de las cosas cotidianas. Los especialistas recomiendan consultar a un experto si estos síntomas se prolongan más allá de dos semanas.

ALEXIS IBARRA O.

Dificultades para conciliar el sueño, pero también para despertar; hipersensibilidad a la luz, irritabilidad, deseo sexual disminuido, desgano generalizado, retraimiento social y desórdenes alimentarios son algunas de las señales de alerta que pueden indicar que una persona puede estar padeciendo de Trastorno Afectivo Estacional (TAE), también conocido como depresión estacional, un tipo de depresión que, como su nombre lo indica, está estrechamente ligado a los cambios estacionales.

Si bien se piensa que el TAE se produce principalmente durante los meses de invierno, dado el mayor encierro o la falta de luz, los expertos recuerdan que también se produce durante la temporada pri-

mavera-verano. "En la mayoría de los casos, los episodios depresivos comienzan en otoño o invierno y remiten en primavera. Sin embargo, también registramos el inicio de estos episodios depresivos en primavera o verano y remiten en otoño e invierno. Estos cuadros generalmente afectan más a mujeres que a hombres y a las personas jóvenes", dice Claudio Reyes, académico coordinador del Centro de Atención Psicosocial de la UDLA.

A diferencia del TAE que se produce en invierno, el que se desencadena en primavera-verano tiene algunas características distintas. "Cuando hace frío y está muy oscuro uno tiende a estar más retraído y realizar menos actividades, la falta de luz es un gatillante en el invierno. Pero en esta época del año se produce porque hay un contraste entre el estado de ánimo y el clima: cuando la estación cambia hay más lu-

minosidad, hay un florecer, la gente comienza a salir y realizar actividades al aire libre. Pero, para algunas personas, se produce un choque entre cómo se sienten y este nuevo clima más caluroso y luminoso", dice Pablo Palma, doctor en psicología social y docente de la U. Autónoma de Chile.

Expectativas sociales

El profesional agrega que esta condición afecta más a habitantes de países como Chile, donde las estaciones están muy marcadas, a diferencia de, por ejemplo, los países del trópico.

"El TAE, en esta época del año, tiene que ver también con las expectativas sociales. No hay una correlación entre lo que la gente siente y lo que ellas creen que se espera de ellas en esta época del año, como salir, pasear, estar más activos, etc.

Esto se agudiza porque se pone como marco de referencia lo que otros hacen, incluso en las redes sociales", dice Rodrigo Venegas, académico de la Facultad de Psicología de la Universidad San Sebastián.

Reyes explica que hay otros factores que pueden provocarla: "El cambio de hora y el comienzo del último período del año, época que para muchas personas tiene eventos estresores, como las celebraciones de fin de año".

Los síntomas, dice Palma, son la falta de energía y cansancio, alteración en el estado anímico y problemas del sueño. "Hay señales más psicológicas como perder la capacidad de disfrutar de las cosas cotidianas o sentir que todo te da lo mismo", aclara el académico. Ese último síntoma es conocido como anhedonia. "Es la incapacidad de sentir placer con cosas que antes resultaban agradables", dice Venegas.

El especialista añade otros, como la mayor sensibilidad a la luz, disminución del deseo sexual, irritabilidad y desórdenes alimentarios, que van desde la falta de apetito hasta comer más de lo normal.

Venegas dice que es un cuadro

que responde bien a los psicofármacos y también a la psicoterapia. Por eso el consejo es acudir a un profesional ya sea del área de la psicología o la psiquiatría.

"El primer paso es reconocer que algo le está pasando. Si los síntomas persisten por más de dos semanas es conveniente consultar a un profesional. Este problema se puede ver agudizado por la pandemia y el encierro prolongado", dice Venegas.

"Para diagnosticar un trastorno afectivo estacional, la aparición y remisión de estos episodios depresivos tienen que haber sucedido, al menos, durante dos años consecutivos, siempre en el mismo momento del año", dice Reyes. El especialista aclara que, además, hay que despegar que estos episodios depresivos no estén causados por otras circunstancias como el desempleo, el estrés laboral, la muerte o el aniversario de muerte de un ser querido, etc.

"Junto con la terapia es importante acudir a las redes de apoyo de familiares y de amigos. En estos casos es mejor exagerar que subestimar ya que, normalmente, se acude a un especialista cuando ya se vuelve un problema grave", dice Palma.

Suele afectar más a las mujeres y a personas jóvenes, dicen los especialistas.