

¿Qué es la depresión estacional y cuándo pedir ayuda profesional?

María José Villagrán
 prensa@latribuna.cl

Los casos son más recurrentes en meses de otoño e invierno y son múltiples las hipótesis que se barajan respecto a las causas que podrían desencadenarla.

La llegada del otoño e invierno, no sólo está asociada a la llegada del frío, la lluvia y las enfermedades respiratorias. Esta época del año también pone a la palestra un tema de salud mental que puede producirse por múltiples factores y que su punto álgido se registra durante este periodo. Se trata de la depresión estacional.

En este contexto, lo primero es hacer el alcance de que este cuadro no es una enfermedad distinta de la depresión, "sino que se habla de un trastorno depresivo mayor pero que presenta un patrón estacional", explicó la jefa del Programa de Salud Mental del Cesfam Nuevo Horizonte, psicóloga Martina Gottschalk.

Asimismo, añadió que el Manual de Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales establece que los cuadros depresivos pueden presentarse por única vez en la vida de una persona o tener variados episodios depresivos a lo largo de ella; esto último se conoce como trastornos depresivos recurrentes.

"Cuando hablamos de depresión estacional, estamos diciendo que hay una persona que ha presentado algún trastorno depresivo recurrente; es decir, ha presentado varios episodios depresivos y que estos han coincidido con tener un patrón estacional", sostuvo la profesional



LA DEPRESIÓN ESTACIONAL SUELE MANIFESTARSE, principalmente, durante los meses de otoño e invierno.

de la salud.

Pero, ¿qué quiere decir esto? Que una persona tiende a presentar estos episodios en determinadas épocas del año y estos suelen ser más frecuentes en los meses de otoño e invierno.

En este contexto, puede darse el caso de un paciente que puede presentar varios episodios depresivos en su vida; sin embargo, jamás tendrán un patrón estacional. Asimismo, existe un grupo de personas que sí van a presentar episodios más

frecuentemente en ciertas épocas del año.

Se estima que, alrededor de un 7% de la población padece de depresión y que los diagnósticos suelen ser más frecuentes en mujeres y en adultos-jóvenes; es decir, entre los 20 y los 40 años.

HIPÓTESIS SOBRE LAS CAUSAS DE LA DEPRESIÓN ESTACIONAL

Existen varias hipótesis respecto a las causas que podrían llevar a que muchas personas experimenten cuadros de depresión estacional.

Al respecto, la psicóloga explicó que es necesario entender que no existe un solo factor que desencadene un cuadro depresivo, ya que se le puede atribuir a factores hereditarios, elementos biológicos del funcionamiento del sistema nervioso y elementos ambientales.

"Las personas que han tenido experiencias de vida más complejas, traumáticas, altamente estresantes, tienen más probabilidades de pasar por episodios depresivos", relató Gottschalk.

Ahora, ¿por qué puede darse en algunas personas este patrón estacional? Al respecto, existen varias hipótesis:

Una de ellas está asociada a que en los meses de otoño-

invierno existe una reducción de la luz solar, lo que altera los ritmos circadianos. Es decir, "los ritmos del ciclo del sueño-vigilia de las personas, a través de una serie de sustancias químicas y se ha visto que en los meses de invierno, suele haber una mayor producción de melatonina en la noche", explicó la psicóloga.

La melatonina, agregó, es una hormona que ha estado en boga por el tema de los trastornos del sueño y se ha visto que tiene un papel en las depresiones invernales porque al generar un aumento de la melatonina, por las mayores horas de noche, también incrementa la somnolencia.

Por otro lado, "también se sabe que en los meses de invierno hay una alteración del funcionamiento de neurotransmisores, específicamente de la serotonina; por alguna razón, que no se conoce absolutamente, el funcionamiento de la serotonina a nivel cerebral se ve afectado algunas personas en los meses de invierno y eso puede provocar que, al haber menor funcionamiento, se generen mayores síntomas depresivos", detalló la jefa del Programa de Salud Mental del Cesfam Nuevo Horizonte.

De igual forma, existe una hipótesis relacionada con la

vitamina D, ya que "se ha visto que puede cumplir con un papel en lo que es el funcionamiento de la serotonina. La vitamina D se obtiene de la dieta pero también de la exposición solar y los menores niveles de exposición a la vitamina D pudieran tener un efecto en la depresión con patrones estacionales", explicó la profesional del área de la salud.

SÍNTOMAS

Respecto a los síntomas, Gottschalk recalcó la importancia de distinguirlos de lo que es la tristeza normal que una persona podría experimentar.

Al respecto, explicó que todos los seres humanos experimentan tristeza en diversos momentos de sus vidas y ésta puede surgir con o sin causa.

La diferencia es que en un episodio depresivo hay ciertos síntomas que están presentes con mayor intensidad y la mayor parte del tiempo, casi todos los días.

"Cuando hablamos de depresión, hablamos usualmente de un estado de ánimo deprimido; es decir, la persona se siente triste, se siente vacía, con falta de energía o con incapacidad de sentir placer la mayor parte de los días, al menos en dos semanas", puntualizó la psicóloga.

Asimismo, añadió que una persona -incluso- puede llegar a experimentar alteraciones en su apetito, mayor irritabilidad, alteraciones en el sueño, cuestionamientos o sensaciones de culpa.

En lo que es la depresión estacional, la persona presentará una sintomatología similar a las ya descritas, independiente del momento del año; sin embargo, suelen tener particularmente una mayor hipersomnia (mayor sensación de cansancio), incremento de peso por comer en demasía, además de una tendencia al aislamiento.

En este contexto, recalcó la importancia de pedir ayuda en caso de que una persona experimente cambios en su forma habitual de ser o sentir.

"Consultar a tiempo es importante porque hay muchas personas que si ya han tenido cuadros previos estacionales, la idea es iniciar los tratamientos de la manera más precoz posible, de manera tal que estos síntomas no vayan creciendo y la sintomatología depresiva se vaya controlando rápidamente. Cuando hablamos de tratamiento, es tanto en el ámbito de la psicoterapia como farmacológico", detalló Gottschalk.

Asimismo, también recalcó la importancia de llevar estilos de vida saludables.

