

CON SÍNTOMAS SIMILARES A LA DEPRESIÓN

# Invierno acentúa trastorno afectivo emocional

**TALCA.** El invierno es un periodo donde un porcentaje de la población, experimenta síntomas muy similares a una depresión. Esta condición es conocida como el Trastorno Afectivo Estacional (TAE) y se caracteriza por el aumento de la sensación de "tristeza, disminución del disfrute, del deseo sexual, pérdida de interés, cansancio, aumento de la necesidad de dormir y comer, y miedo crónico a la fatalidad medioambiental", indicó la directora del Centro de Psicología Aplicada (CEPA) de la Universidad de Talca, Nadia Ramos

Alvarado.

Si bien todos los trastornos del área de salud mental tienen múltiples causas, en el TAE, explicó la especialista, "la falta de luz solar es una de ellas, pero no es la única. También hay elementos del contexto cultural, características personales e incluso antecedentes genéticos que pueden influir".

En ese sentido, detalló la académica, "el tratamiento, en general, es similar al de la depresión. Se ha estudiado también la terapia con luz (fototerapia) que puede ayudar en algunos casos, pero no en todos".



Lo importante en estos casos es tener un buen diagnóstico.

Al ser consultada sobre las acciones preventivas frente a este trastorno, aclaró que "lo más relevante es tener un buen diagnóstico. Si es

algo que es recurrente, las personas deben anticiparse para poder aprender a manejarlo".

La académica Nadia

Ramos, destacó que, "los estudios demuestran que utilizar farmacoterapia ayuda a transitar de mejor forma el periodo invernal. Aunque eso no significa que tengan que estar siempre medicándose. Es más bien preventivo, puede comenzar en otoño a utilizar fármacos, para luego dejarlos en primavera, donde los síntomas se reducen. Los tratamientos psicoterapéuticos también contribuyen, ya que entregan herramientas para aprender a lidiar mejor con estos estados y ayudar a prevenir que las personas puedan desarrollarlos en el futuro."