

## El trastorno afectivo estacional y su relación con la depresión

**Dr. Franco Lotito Catino**  
*Conferencista, escritor e investigador (PUC)*

**E**l trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión que se relaciona directamente con los cambios de estación y afecta a millones de seres humanos en todo el mundo.

Para la gran mayoría de las personas que sufren de este trastorno, los diversos síntomas que experimentan comienzan y finalizan, aproximadamente, en la misma época del año, un dato que se convierte en una suerte de “aviso premonitorio” de lo que les sucederá, a saber, que sus síntomas comenzarán en otoño y continuarán durante los meses de invierno.

Durante todo este tiempo la persona nota claramente que tiene menos energía de la habitual, que la invade una gran tristeza y desesperanza, presenta muchas dificultades para concentrarse en sus labores habituales, hay pérdida de interés en la realización de actividades que solía disfrutar, se siente decaída, aletargada o cansada durante días y, además, experimenta irritabilidad y momentos de mal humor.

El mayor peligro se produce cuando la persona comienza a tener ideaciones suicidas y a sentir que la vida no vale la pena y que ya no quiere seguir viviendo. Al respecto, es muy importante que la gente sepa, entienda y que lo tenga muy presente, que los síntomas



tienden, generalmente, a desaparecer durante los meses de primavera y verano.

Con menor frecuencia, el trastorno afectivo estacional también puede provocar depresión en la época de primavera o al comienzo del verano, y luego desaparecer durante los meses de otoño e invierno. En ambos casos, la sintomatología puede presentarse de manera leve en un comienzo y tornarse mucho más grave en la medida que avanza la estación.

En relación con este trastorno, el doctor Jeff Temple, psicólogo y profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Texas, Estados Unidos, señala que la idea errónea más común en relación con este tema, es que este trastorno se trata sólo de “la tristeza invernal y que no es algo tan grave”, una impresión de las personas, por cierto, que no puede estar más equivocada.

La Organización Mundial de la Salud, por su parte, reconoce que el cambio de estación y el cambio climático pueden exacerbar

los factores de riesgo que agravan las enfermedades mentales, destacando asimismo, que el trastorno afectivo estacional afecta a millones de personas con una sintomatología que es compatible con una depresión mayor.

Otros síntomas a los que las personas deben prestar mucha atención, son los siguientes: presentar problemas de insomnio o dormir demasiado, mostrar cambios significativos en el apetito (con antojos de consumir carbohidratos), presencia de ansiedad, etc., en tanto que el tratamiento para el trastorno afectivo estacional puede comprender terapia lumínica o fototerapia, psicoterapia y uso de medicamentos.

Un último aspecto a destacar, es que aquellas personas que sufren de un trastorno bipolar presentan un mayor riesgo de sufrir el trastorno afectivo estacional, a raíz de lo cual, los familiares de estas personas deben estar muy atentos a la sintomatología que pudiera experimentar el sujeto afectado, a fin de evitar males mayores.