

El invierno y la depresión estacional

Es necesario estar atentos a los síntomas y abordar de forma oportuna este problema.

Una de las características del sur es la crudeza del invierno. El que no sólo se presenta frío y lluvioso, sino, además, oscuro, toda vez que las horas de luz son menores a las de la época de calor. Por ello hay que estar atentos a la aparición de síntomas ligados al trastorno afectivo estacional, más conocido como depresión estacional, un fenómeno que involucra cambios en el estado de ánimo y está directamente vinculado a la disminución de la luz.

Según explica la psicóloga y doctora en Psicoterapia de la Facultad de Psicología y Humanidades de la Universidad San Sebastián (USS), Paula Dagnino, se ha planteado que aquellas personas que padecen depresión estacional presentan menos serotonina en el cerebro, la cual podría afectarse por la luz solar a nivel molecular y disminuir en épocas de poca luz.

Entre los síntomas se hallan el sentirse desesperanzado o pesimista, irritabilidad, frustración, tristeza, ansiedad y culpabilidad, además de molestias físicas.

También se ha planteado que la falta o deficiencia de vitamina D podría influir, ya que es la vitamina que promueve la serotonina.

Si bien este trastorno puede afectar a ambos sexos, se da mayoritariamente en mujeres y entre los síntomas se hallan el sentirse desesperanzado o pesimista, irritabilidad, frustra-

ción, tristeza, ansiedad y culpabilidad, además de molestias físicas como calambres, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse, dormir demasiado, comer en exceso y retraerse socialmente.

De ahí que sea necesario que quienes enfrentan este problema, que tiende a repetirse año a año, puedan buscar ayuda profesional a fin de recibir la terapia que les permita enfrentar de mejor manera el invierno y con ello mejorar su calidad de vida.