

Hablemos sobre Trastorno Afectivo Estacional

¿Qué es el trastorno afectivo estacional? (TAE)

Durante los meses de otoño e invierno, algunas personas sufren de síntomas de depresión que pueden aparecer en forma gradual o repentina. Estos síntomas a menudo disminuyen cuando llega la primavera y permanecen desaparecidos en el verano. Para algunas personas, éste es un signo de que sufren de TAE.

¿Cuáles son los síntomas del TAE?

Los síntomas del TAE por lo general aparecen durante los meses más fríos del otoño e invierno, cuando hay menor exposición a la luz del sol durante el día. Los síntomas de la depresión pueden ser leves a moderados, pero pueden llegar a ser graves.

Las personas que trabajan muchas horas en oficinas con pocas ventanas pueden experimentar síntomas todo el año, y algunos individuos pueden notar cambios en el estado de ánimo durante largos periodos de días nublados.

Los síntomas pueden incluir, entre otros:

- fatiga
- falta de interés en actividades normales
- aislamiento social
- deseo exagerado con alto contenido por alimentos de carbohidratos
- aumento de peso

No todas las personas con TAE experimentan todos los síntomas. Por ejemplo, es posible que el nivel de energía sea normal, pero el deseo exagerado de carbohidratos sea intenso. A veces aparece un síntoma que es contrario a la norma, por ejemplo, la pérdida de peso.

En algunos pocos casos, la recaída anual puede presentarse durante el verano en lugar del otoño e invierno, posiblemente como respuesta a las altas temperaturas y a la humedad. Durante este periodo, la depresión tiende a caracterizarse por insomnio, disminución del apetito, pérdida de peso y agitación o ansiedad.

¿Cómo se desarrolla el TAE?

El TAE está relacionado con un desequilibrio bioquímico en el cerebro causado por los días más cortos y la falta de luz solar en el invierno. Así como la luz del sol afecta las actividades de los animales según la estación, el TAE puede ser un efecto de este cambio estacional de la luz en los seres humanos. Cuando cambian las estaciones, las personas sufren un cambio en sus relojes biológicos o ritmos diarios que pueden causar alteración en la rutina cotidiana.

Hablemos sobre Trastorno Afectivo Estacional

El TAE también se ha asociado con la melatonina, una hormona relacionada con el sueño. Esta hormona, vinculada con la depresión, se produce en mayor proporción en la oscuridad. Se produce más melatonina cuando los días son más cortos y más oscuros.

Los investigadores han demostrado que la luz brillante influye en la química cerebral, aunque todavía se desconoce los medios exactos que afectan a las personas que lo padecen. Algunos estudios sugieren que cuanto más lejos la persona vive del la línea ecuatorial, más posibilidades tiene de desarrollar el TAE. Por ejemplo, aproximadamente el 25 por ciento de la población en las latitudes del centro a norte de los Estados Unidos sufren de depresión en el invierno, un nivel subclínico del TAE. Estas personas notan la reaparición de los síntomas parecidos al TAE todos los inviernos, pero continúan con su ritmo de vida normal.

Los meses más difíciles para las personas que sufren de TAE parecen ser enero y febrero. Se cree que los jóvenes y las mujeres tienen mayor riesgo de desarrollar los síntomas. El TAE puede comenzar a cualquier edad, pero la edad más común para su aparición es entre los 18 y 30 años.

¿Cómo se trata el TAE?

Los síntomas del TAE se pueden mejorar con un aumento en la exposición a la luz del sol. Se puede hacer una larga caminata al aire libre u organizar la casa u oficina de modo de quedar expuesto a una ventana durante el día.

Si los síntomas de depresión son graves y afectan considerablemente la vida diaria, la terapia con luz (fototerapia) puede ser una opción de tratamiento efectivo. Los investigadores han demostrado que la luz brillante influye en la química cerebral, aunque todavía se desconoce los medios exactos que afectan a las personas que lo padecen.

Este tipo de terapia consiste en exponerse a luz muy brillante (por lo general, de una lámpara fluorescente) entre 30 y 90 minutos diarios durante los meses de invierno. Estas sesiones de terapia con luz se utilizan más durante la mañana. Las sesiones de psicoterapia y, en algunos casos, la prescripción de antidepresivos son otras alternativas.

Si cree que sufre de TAE, es importante que busque la ayuda de un profesional médico calificado. El TAE puede ser diagnosticado erróneamente como problemas del tiroides, problemas del azúcar, mononucleosis infecciosa y otras infecciones virales, por lo que requiere una evaluación correcta. En algunas personas, el TAE puede confundirse con una enfermedad más grave como depresión severa o trastorno bipolar.

Sin embargo, si siente que la depresión es grave o experimenta pensamientos suicidas, consulte con un médico sobre las opciones de tratamientos o busque ayuda en la sala de emergencias más cercana.

Hablemos sobre Trastorno Afectivo Estacional



Ningún análisis de sangre confirma la presencia del TAE. Sin embargo, un médico clínico calificado puede diagnosticar los síntomas y sugerir opciones de tratamiento. El TAE puede manejarse con éxito si se emplea el tratamiento adecuado.

Recursos

Para obtener más información, comuníquese con:

American Psychiatric Association (APA)
1000 Wilson Blvd.
Suite 1825
Arlington, VA 22209
703-907-7300
www.healthyminds.org

National Mental Health Association (NMHA)
2001 N. Beauregard Street
Piso 12
Alexandria, VA 22311
800-969-NMHA (6642)
www.nmha.org

National Alliance on Mentally Illness (NAMI)
Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22201-3042
703-524-7600
Línea de ayuda e información: 1-800-950-NAMI (6264)
www.nami.org

Screening for Mental Health, Inc.
One Washington Street, Suite 304
Wellesley Hills, MA 02481
781-239-0071
www.mentalhealthscreening.org

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)
730 N. Franklin Street, Suite 501
Chicago, Illinois 60610-7224
800-826-3632
www.dbsalliance.org

Hablemos sobre Trastorno Afectivo Estacional



Society for Light Treatment and Biological Rhythm (SLTBR)
4648 Main Street
Chincoteague, VA 23336
www.websciences.org/sltbr

MayoClinic.com
<http://www.mayoclinic.com/health/seasonal-affective-disorder/DS00195>

Éste es un ejemplar de una serie de folletos diseñados para reducir el estigma relacionado con las enfermedades mentales, por medio del fomento del debate objetivo e informado de los trastornos y sus tratamientos psiquiátricos. Este folleto tiene fines educativos y no necesariamente refleja la opinión o política de la American Psychiatric Association. Para obtener más información, visite www.healthyminds.org.