

¿Cómo prevenir y combatir la “depresión de invierno”?

13 de abr 2017

El Trastorno Afectivo Estacional puede tratarse con fototerapia y, si es posible, trasladarse a sitios con más luz solar durante los meses fríos.

La disminución de la luz solar durante los meses de otoño e invierno, trae consigo la mayor parte de los trastornos afectivos estacionales. Estos, corresponden a episodios depresivos que se producen más comúnmente entre las mujeres.

El Dr. Claudio Fullerton, psiquiatra de la Clínica Universidad de los Andes, señala que **“la depresión, en general, se presenta con doble frecuencia en el sexo femenino y este tipo, que se produce por cambios en el ciclo circadiano – reloj biológico –, no es la excepción”.**

La buena noticia es que los trastornos afectivos estacionarios pueden preverse más fácilmente que otras depresiones y hay varias formas de evitarlos y combatirlos.

El Dr. Fullerton indica que para saber que una persona sufre estos trastornos tiene que haber hecho al menos dos episodios en dos años seguidos, los cuales deben estar relacionados claramente con lo estacional.

“Una recomendación es la que le hacían antiguamente a la gente en Europa. Por ejemplo, que si vivía en Alemania u otro país del norte – donde es más común este mal-, se fuera a pasar los inviernos al sur, donde había más sol”, dijo el médico. Otra sugerencia más simple que entrega el especialista es hacer ejercicio en el día, permaneciendo por lo menos media hora diaria tomando sol durante otoño e invierno.

La fototerapia

Una de las formas de tratar este trastorno es la fototerapia. Esta consiste en el uso de lámparas con luz intensa por determinados períodos durante las mañanas. Esto sirve para evitar caer en estos estados y tratar sus síntomas.

“ La persona se despierta y se tiene que sentar cerca de la lámpara, no mirar a la luz de la misma. Se puede poner a leer bajo ella por una media hora o 45 minutos y lo que se sospecha es que esta práctica – en horas de poca luz – regula nuestro ciclo circadiano y nuestros procesos biológicos, como la secreción de melatonina”, indica el Dr. Fullerton.

Especialistas relacionados:



Dr. Claudio Fullerton Ugalde