

Por esta época del año, con menos horas de luz, cambio de hora y tiempo más frío, la salud mental puede verse afectada. Alrededor de 5% de los adultos en los EE. UU. experimentan el trastorno afectivo estacional, que suele durar 40% del año.

Contacto Total habló con la Dra. Ruby Castilla Puentes, embajadora de salud mental para la Asociación Psiquiátrica Americana (APA), quien nos explicó más a fondo este trastorno. “Se llama trastorno afectivo estacional porque ocurre cuando estamos haciendo la transición, especialmente de otoño a invierno, pero puede ocurrir de invierno a primavera en algunas personas”

“Es un tipo de depresión y como todas las depresiones tiene síntomas”. Ocurren cambios en el sueño, el estado de ánimo o el estado físico. Estos cambios no necesariamente implican que hay un trastorno, pero si hay otros síntomas se puede pensar que puede ser un trastorno.

¿Por qué y en qué momento aparecen los síntomas?

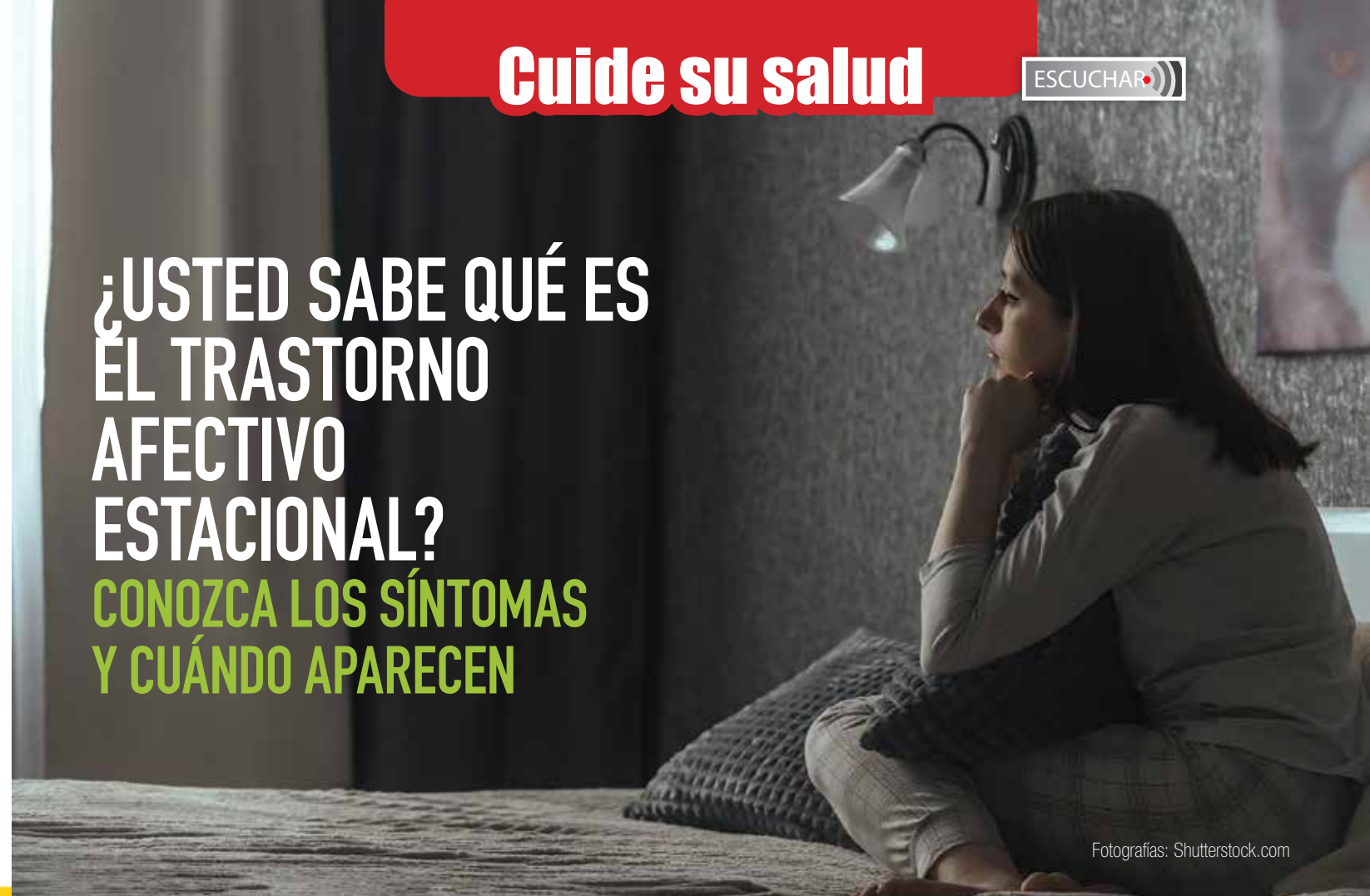
“Esa es una pregunta fascinante porque todavía no se sabe bien qué es lo que pasa. Por qué algunas personas sí y otras no, estando expuestas a lo mismo. Es lo mismo que ocurre con la depresión, hay unos factores de riesgo,

pero también lo que se ha visto en este trastorno es que la falta de luz afecta a algunos neurotransmisores. Nosotros sabemos la importancia de la serotonina y su precursor es el triptófano y este es uno de los neurotransmisores que se alteran con la depresión. Se necesita luz para que este neurotransmisor se ‘fabrique’ en el cerebro. Entonces con menos luz y los días más cortos, esa sustancia se altera y si hay otros factores de riesgo, por ejemplo, si hay genética, es decir antecedentes familiares, u otros factores de riesgo, puede presentarse este trastorno”

¿Es algo consciente o inconsciente, la gente cómo sabe si tiene los síntomas del trastorno afectivo estacional?

“Nosotros los latinos tenemos un vínculo grande con la familia, y puedes ser la familia la que se de cuenta de los síntomas que se presentan, que se siente triste más de lo normal, el perder interés en las actividades cotidianas o que antes gozaban, que cambie el apetito o que les de ganas de comer dulce, los carbohidratos, cambio en el sueño, dormir mucho más que lo de costumbre, pérdida de energía. Los mismos síntomas del trastorno depresivo mayor, sentimiento de culpa, desesperanza, ideas suicidas... y por eso es que es muy importante reconocer este trastorno y tratarlo”

¿USTED SABE QUÉ ES EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL? CONOZCA LOS SÍNTOMAS Y CUÁNDO APARECEN



Fotografías: Shutterstock.com

¿Qué hacer luego de identificar los síntomas?

“Es una depresión, está catalogada como un trastorno que necesita tratamiento. La luz es uno de los tratamientos que ayuda a disminuir los síntomas, y la psicoterapia o los tratamientos farmacológicos se deben tener en cuenta porque esta enfermedad es una depresión y cursa con ideas suicidas”

¿Se puede prevenir?

“Primero la higiene del sueño: Hacer más énfasis en las horas en que vamos a dormir, sacar todos los aparatos electrónicos del cuarto, no mirar la televisión durante el tiempo en que está acostándose, tener una rutina, que siempre sea a la misma hora. Hacer ejercicio, se recomienda caminar, ojalá afuera. La dieta, muy importante. La gente quiere comer más dulce y sube mucho de peso. Estar alerta y pedir ayuda cuando sea necesario”

Otro dato interesante acerca del trastorno afectivo estacional es que está ligado a la distancia de la línea del Ecuador. Es decir, donde no hay estaciones, no se presenta este trastorno. Entre más lejos del Ecuador es más posible que ocurran los síntomas.

Según una nueva encuesta de la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) que fue realizada el 23 y 24 de septiembre de 2023, entre una muestra de 2,227 adultos:

- Uno de cinco (22%) dice que el cambio de hora ha impactado su salud mental negativamente en los años pasados.
- Las mujeres encuestadas (29%) tienen casi el doble de probabilidades de decir que el cambio de hora en el otoño ha afectado negativamente su salud mental.
- Adultos que viven en zonas rurales (28%) también son especialmente propensos a afirmar que el cambio de hora ha afectado negativamente su salud mental en el pasado.
- Dos tercios (67%) de adultos dicen notar un cambio en su comportamiento cuando cambia la temporada al invierno, como por ejemplo dormir más (31%), sentirse fatigado (25%), o sentirse deprimido (23%).

Para más información, visite www.psychiatry.org.

TEL 623-271-7405 - FAX 623-271-9083

COLOMBIA



Express...

SERVICIO DE NOTARIO
RECARGAS

ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, MEXICO,
GUATEMALA
Y OTROS PAÍSES.

12313 NW GRAND AVE SUITE D
EL MIRAGE AZ 82335

PRESENTE ESTE AVISO Y RECIBA 5% DE DESCUENTO