

Si tiene alguna pregunta, sírvase llamar al Administrador de Atención de Enfermería al 1-800-832-0778.



¡Estamos para ayudarle!



**POSITIVE
HEALTHCARE™**

Línea de Servicio al Cliente las 24 horas:
1-800-832-0778



**POSITIVE
HEALTHCARE™**

**MELANCOLÍA
INVERNAL**

¿Qué es el trastorno afectivo estacional?

A medida que se acerca el invierno, los días se acortan y anochece más temprano. Esto a algunas personas les produce un tipo de depresión llamada trastorno afectivo estacional (o SAD, por sus siglas en inglés), un caso extremo de la llamada “melancolía invernal” que desaparece en los meses de primavera y verano.



Si bien no se comprende totalmente en qué consiste el SAD, es una enfermedad real y puede presentar síntomas serios. Al cambiar las estaciones, ocurre un cambio en nuestro “reloj biológico interno”, debido a los cambios en la cantidad de luz solar. Esto puede hacer que nuestro reloj biológico quede desfasado con respecto a nuestros horarios de actividades diarias.

En las personas que sufren de SAD, su organismo tiene dificultad para ajustarse a la escasez de luz solar en los meses de invierno. Los síntomas de SAD se agravan en enero y febrero, cuando los días son más cortos.

¿Cuáles son los síntomas?

- Cambios en los hábitos alimentarios y del sueño
- Estado de ánimo triste, ansioso o con una sensación de “vacío” persistente
- Pérdida del placer en las actividades que antes se disfrutaban
- Deseos de comer alimentos azucarados o harinosos

¿Quiénes contraen SAD?

El SAD puede afectar a cualquiera. De hecho, se calcula que un 25 por ciento de la población padece de una forma leve de este trastorno en invierno, y que un 5 por ciento lo padece de una forma más grave.

¿Qué causa el SAD?

La melatonina, una hormona relacionada con el sueño que segrega la glándula pineal en el cerebro, ha sido asociada al SAD. Se cree que esta hormona ocasiona síntomas de depresión y que se produce en mayores cantidades en la oscuridad. Por lo tanto, cuando los días son más cortos y hay menos luz, la producción de esta hormona aumenta.

¿Hay algún tratamiento?

Sí. No es necesario esperar a los meses de primavera para superar el SAD. Cuando los síntomas son leves, puede ser útil pasar un rato al aire libre durante el día o arreglar la casa y el lugar de trabajo de modo que reciba más luz solar. El ejercicio regular – particularmente si se realiza al aire libre – puede ayudar porque el ejercicio alivia la depresión. Un estudio halló que una cami-

nata de una hora a la luz del día en invierno es tan efectiva como pasar dos horas y media bajo luz artificial brillante.

Cuando los síntomas son más serios, puede ayudar un tratamiento con luz llamado fototerapia. La fototerapia ha demostrado suprimir la secreción de melatonina del cerebro.



Si bien las investigaciones no han demostrado que este tratamiento funcione, sí ha ayudado a muchas personas. El dispositivo que se usa con mayor frecuencia es una caja de luz que emite una luz muy brillante a través de un filtro. Los pacientes con SAD se sientan frente a la caja de luz durante varios minutos al día mientras trabajan o realizan otras actividades.

Si la fototerapia no funciona, se puede tomar un antidepresivo para reducir o eliminar los síntomas de SAD, pero podrían ocurrir efectos secundarios no deseados que hay que tener en cuenta.

En todos los casos, las personas que creen que tienen SAD deben consultar a un médico o profesional de la salud mental sobre sus síntomas.