

PSA EN BUENA SALUD: DESORDEN AFECTIVO DE TEMPORADA—SAD POR SUS SIGLAS EN INGLES

Invierno...los días se hacen más cortos, las hojas de los árboles se caen, el suelo es frío y café, y algunas veces el sol no brilla por días. Muchos de nosotros respondemos volviéndonos bultos en nuestros sofás, arropados con cobijas para que nos mantengan calientes, evitando salir e invernando. Pero cómo saber cuándo hay un problema más grande?

El desorden afectivo de temporada (SAD) es una categoría de depresión que usualmente emerge en los últimos meses del otoño e invierno.

CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE SAD?

Los síntomas de SAD pueden incluir ánimo depresivo, sentimientos de desesperanza, falta de energía, dificultad concentrándose, cambios en el sueño y el apetito, pérdida de placer en las actividades que alguna vez le encantaron, e incluso pensamientos de muerte o suicidio. Otros síntomas pueden incluir los siguientes:

- Pesadez en los brazos y las piernas
- Dormir en exceso con frecuencia
- Antojos por carbohidratos/subida de peso
- Problemas en sus relaciones

QUÉ CAUSA SAD?

No se ha descubierto una causa específica para SAD. Lo que sí sabemos es que hay varios factores en juego. Menos luz solar en el invierno puede hacer que su reloj biológico se desubique y reduzca los niveles de serotonina (un químico en el cerebro que regula su estado de ánimo) y melatonina (un químico que regula el sueño y el ánimo).

Si usted es joven y mujer, usted tiene mayor riesgo de padecer de SAD. La gente que vive más lejos de la línea ecuatorial o tiene familia con historia de depresión también experimenta los síntomas más frecuentemente.

CUÁNDO DEBERÍA LLAMAR AL DOCTOR?

Todos vamos a tener días en este invierno en los que nos vamos a sentir perezosos o sin motivación. Pero si sus síntomas le están causando disrupciones en su vida, entonces no lo piense 2 veces antes de llamar a un profesional. Si los síntomas ocurren por días a la vez, usted nota cambios en sus hábitos de dormir o alimentación, está separándose de las reuniones sociales, o si las actividades que usualmente le levantan el ánimo no funcionan, busque tratamiento. Busque tratamiento de emergencia si usted está consumiendo alcohol para manejar sus síntomas o si está experimentando pensamientos de suicidio.

PERO QUÉ PUEDO HACER HOY?

Además de buscar ayuda de su doctor, hay cambios en su estilo de vida que pueden mejorar los síntomas y levantar su ánimo. Intente ir afuera más seguido, asegúrese de recibir suficiente luz solar, ejercite, evite las drogas y el alcohol, duerma lo suficiente, y practique ejercicios de relajación. Planificar un estilo de vida más saludable nunca es una mala idea. Comer saludable y reiniciar el programa de ejercicio tampoco es malo!

