

# En Buena Salud

Mensual Bienestar Destacar por PSA

## LA DEPRESIÓN ESTACIONAL ES REAL! Conozca más información sobre los síntomas y métodos de tratamiento del trastorno afectivo estacional (TAE).

A veces nuestro estado de ánimo cambia cuando cambian las estaciones. Cuando empieza el invierno, muchos empiezan a sentirse abatidos y deprimidos. Si siente estos síntomas, puede estar sufriendo un trastorno afectivo estacional (TAE).

### Síntomas comunes del trastorno afectivo estacional

Millones de estadounidenses sufren trastorno afectivo estacional. El TAE es un tipo de depresión que se caracteriza por sus patrones estacionales recurrentes. Los síntomas de este trastorno duran una temporada, que es aproximadamente de 4 a 5 meses. Algunos de los síntomas pueden ser:

- Sentirse deprimido la mayor parte del día, casi todos los días.
- Perder el interés por las cosas que le gustan
- Cambios en el peso y el apetito: normalmente se come en exceso y se tienen antojos de carbohidratos.
- Problemas de sueño - normalmente se duerme en exceso
- Sensación de pereza
- Sensación de agitación
- Baja energía
- Sentirse desesperanzado/inútil
- Dificultad de concentración
- Pensamientos suicidas

### Qué hacer si cree que padece un trastorno afectivo estacional

Si cree que puede padecer TAE, hable con su médico. Si dispone de un Programa de Asistencia al Empleado (EAP), es posible que también puedan ayudarle. Para que le diagnostiquen TAE, habrá tenido:

- Síntomas de depresión mayor como los enumerados anteriormente
- Síntomas que duran sólo durante temporadas específicas, más comúnmente durante los meses de invierno.

### Cómo tratar el trastorno afectivo estacional

Existen numerosos métodos de tratamiento para ayudar con el TAE, entre los que se incluyen:

- **Tratamiento con luz** - Desde principios de los 80, la fototerapia ha sido el principal tratamiento para el TAE. El objetivo de este método de tratamiento es exponer a los enfermos de TAE a luces brillantes todos los días para compensar la falta de luz solar que no reciben durante su periodo depresivo estacional. Se utilizan cajas de luz, y la persona se sienta frente a la caja durante unos 30 a 45 minutos.
- **Medicamentos** - Dado que el TAE, al igual que otras formas de depresión, se asocia a alteraciones de la serotonina, se utilizan inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS). El objetivo es mejorar el estado de ánimo del individuo.
- **Vitamina D** - Muchas personas con TAE también tienen una deficiencia de vitamina D. Tomar suplementos de vitamina D puede ayudar. Hable con su médico para que compruebe sus niveles de vitamina D antes de empezar a tomar suplementos.

### Para obtener AYUDA INMEDIATA Llame al 988

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro o angustia inmediatas, el 988 ha sido designado como el nuevo código de marcación de tres dígitos que dirigirá a quienes llamen a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.

Cuando las personas llamen, envíen mensajes de texto o chateen con el 988, se pondrán en contacto con asesores formados que forman parte de la red Lifeline. Estos asesores expertos los escucharán, comprenderán cómo les están afectando sus problemas, les proporcionarán apoyo y les pondrán en contacto con recursos si es necesario.