



Jean-Michel Etienne, Ph.D.

Este artículo está escrito por Grace Patterson, APRN, ANP-BC,

DICIEMBRE 2024



T.A.E: TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

El Salmo 34:18 dice: «El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los abatidos de espíritu». A medida que avanzamos en la temporada de invierno/vacaciones, reconocemos que hay muchos que están llenos de tristeza y dolor. A medida que recapitulan a lo largo del año, se presenta una emoción común: la tristeza. Para algunos esta emoción es más prominente que para otros, con el trastorno afectivo estacional asomando su fea cabeza.

El TAE, que dura entre 4 y 5 meses al año, es un tipo de depresión que se caracteriza por un patrón estacional recurrente que puede darse en invierno o en verano.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL (TAE)

. Estado de ánimo persistentemente TAE, ansioso o «vacío» la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos 2 semanas: Sentimientos de desesperanza o pesimismo.

. Pérdida de interés o placer en aficiones y actividades: Sensación de irritabilidad, frustración o inquietud.

. Disminución de la energía, fatiga o sensación de lentitud: Sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia.

. Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones: Cambios en el sueño o el apetito o cambios de peso imprevistos.

. Dolores físicos, cefaleas, calambres o problemas digestivos sin una causa física clara y que no se resuelven con tratamiento: Pensamientos de muerte o suicidio o intentos de suicidio.

Patrón de invierno Patrón de verano

. Comer en exceso: Antojo de hidratos de carbono, lo que conduce a un aumento de peso: Falta de apetito, lo que conduce a una pérdida de peso.

. Dormir en exceso (hipersomnia): Problemas para conciliar el sueño (insomnio)

. Retraimiento social (sensación de «hibernación»): Inquietud y agitación, ansiedad comportamiento violento o agresivo.

Diagnóstico: El diagnóstico de TAE implica que los síntomas enumerados anteriormente se presenten al menos durante 2 años consecutivos; sin embargo, no todas las personas con TAE experimentan estos síntomas todos los años. Los episodios depresivos ocurren con mayor frecuencia durante la estación específica que otros tipos de episodios depresivos experimentados en otras épocas del año y pueden no incluir todos los síntomas enumerados.

Población: El TAE se da más en mujeres que en hombres y puede ser más frecuente si una persona o un familiar padece un trastorno de salud mental como TDAH, ansiedad, esquizofrenia o trastornos de pánico.

Por lo general, comienza en la edad adulta temprana y el patrón invernal es más frecuente que el estival. Como tal, es más común en personas que viven más al norte, donde hay menos horas de luz en invierno. Por ejemplo, los habitantes de Alaska o Nueva Inglaterra tienen más probabilidades de padecer TAE que los de Texas o Florida.

Causas del TAE:

1. Niveles reducidos de la sustancia química cerebral serotonina, que es una hormona que ayuda a regular el estado de ánimo.
2. Deficiencia de vitamina D
3. Alteración del nivel de melatonina, que se utiliza para regular los ciclos de sueño-vigilia. Los estudios han demostrado que los individuos con TAE de patrón invernal pueden producir demasiada melatonina, lo que puede aumentar la somnolencia y llevar a dormir en exceso, mientras que los individuos con TAE de patrón estival pueden tener niveles reducidos de melatonina, relacionados con los días largos y calurosos que afectan a su calidad del sueño, lo que a su vez aumenta los síntomas depresivos.
4. Además, las horas de luz más largas, las noches más cortas y las altas temperaturas también pueden causar alteraciones del sueño, lo que conduce a una mala adaptación del organismo a los cambios estacionales que provoca cambios en el comportamiento, el sueño y el estado de ánimo.

Tratamiento:

1. Fototerapia
2. Psicoterapia a través de CBT- Terapia cognitivo conductual, terapia de conversación y asesoramiento.
3. Medicamentos antidepresivos: suelen tardar entre 4 y 8 semanas en hacer efecto.
4. Suplemento de vitamina D.
5. Comer sano y evitar los alimentos con azúcar
6. Pasar tiempo con la familia y los amigos
7. Tómase tiempo para meditar

Proverbios 12:25 dice: «La ansiedad en el corazón del hombre lo agobia, pero la buena palabra lo alegra». Mientras atravesamos el período invernal, dediquemos tiempo a animar a los demás.

Deuteronomio 31:6 dice: «Sé fuerte y valiente. No les temas ni les tengas miedo, porque es el Señor tu Dios quien va contigo. No te dejará ni te desampará».

Si tú o alguien que conoces se enfrenta a problemas de salud mental, angustia emocional, problemas de consumo de alcohol o drogas, o simplemente necesita a alguien con quien hablar, llama al 988 Suicide and Crisis Lifeline o visita su página web <https://988lifeline.org/>.

Referencias

Instituto Nacional de Salud Mental. (2023). Seasonal Affective Disorder. Obtenido del Instituto Nacional de Salud Mental: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder>

FELIZ AÑO NUEVO 2025